

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра медико-біологічних дисциплін

08-03-54М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання лабораторних робіт з освітнього компонента
«Сучасні фітнес-технології»
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
за освітньою програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація»
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
денної та заочної форми навчання

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

Рівне – 2024

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з освітнього компонента «Сучасні фітнес-технології» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньою програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форм навчання. [Електронне видання] / Дячук В. П. – Рівне : НУВГП, 2024. – 38 с.

Укладач: Дячук В. П., старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін.

Відповідальний за випуск: Гуцман С. В., кандидат біологічних наук, завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін.

Керівник групи забезпечення освітньої програми: Ногас А. О., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін.

© В. П. Дячук, 2024
© НУВГП, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	5
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	6
Лабораторне заняття № 1. Передумови виникнення та розвитку фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості	6
Лабораторне заняття № 2. Історія становлення та розвитку оздоровчих систем	7
Лабораторне заняття № 3. Загальна характеристика поняття «фітнес» та його різновиди. Історія виникнення фітнесу. Сучасні напрями фітнесу	8
Лабораторне заняття № 4. Технології рухової активності аеробного спрямування	9
Лабораторне заняття № 5. Аеробіка як один із видів сучасних фітнес-технологій. Класифікація напрямків аеробіки	10
Лабораторне заняття № 6. Класифікація видів оздоровчої аеробіки. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в оздоровчій аеробіці	11
Лабораторне заняття № 7. Технології рухової активності аеробного та змішаного спрямування	12
Лабораторне заняття № 8. Структура та зміст програм з фітнесу	13
Лабораторне заняття № 9. Технології створення та впровадження фітнес програм серед населення	14
Лабораторне заняття № 10. Особливості техніки виконання вправ під час занять сучасними фітнес технологіями	16
Лабораторне заняття № 11. Типи та структура занять з фітнесу	17
Лабораторне заняття № 12. Методика побудови комплексів вправ	17
Лабораторне заняття № 13. Особливості методики проведення атлетичної гімнастики. Характеристика основних термінів	19
Лабораторне заняття № 14. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики	21
Лабораторне заняття № 15. Особливості методики проведення комплексів вправ на роздягнення м'язів (стретчинг). Вимоги до складання комплексів вправ стретчинг гімнастики	23
Лабораторне заняття № 16. Пілатес, як один із напрямків фітнесу. Вплив занять за системою пілатес на організм людини. Профілактика порушень постави та методи її корекції засобами пілатесу	25

Лабораторне заняття № 17. Особливості методики проведення занять з аквафітнесу. Компоненти аквафітнесу. Структура і зміст занять з аквафітнесу. Основні рухи аква-аеробіки	26
Лабораторне заняття № 18. Вимоги до проведення занять з аквааеробіки (загальний обсяг навантаження, інтенсивність, темп), контроль адекватності навантажень	28
Лабораторне заняття № 19. Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій	30
Лабораторне заняття № 20. Мета та завдання контролю. Методи первинного контролю.	31
Лабораторне заняття № 21. Особливості методики проведення етапного контролю під час використання фітнес технологій	32
Лабораторне заняття № 22. Основи самоконтролю під час занять сучасними фітнес технологіями	32
Лабораторне заняття № 23. Особливості професійної діяльності спеціалістів із оздоровчого фітнесу	33
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	35
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	38

ВСТУП

Сучасні фітнес-технології є закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я людини. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних верств населення в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, як найбільш універсального виду фізичних навантажень.

Метою вивчення освітнього компонента є формування у майбутнього фахівця необхідних вмінь і здібностей для пропагування і проведення занять з оздоровчого фітнесу.

Цілі освітнього компонента:

- озброїти майбутніх фахівців знаннями про сучасні фізкультурно-оздоровчі технології;
- сформуванню уявлення про планування, організацію та проведення занять з оздоровчого фітнесу;
- навчити застосуванню у майбутній професійній діяльності знання з сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій.

РОЗДІЛ 1.
ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Передумови виникнення та розвитку фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості	2
2.	Історія становлення та розвитку оздоровчих систем	2
3.	Загальна характеристика поняття «фітнес» та його різновиди. Історія виникнення фітнесу. Сучасні напрями фітнесу	2
4.	Технології рухової активності аеробного спрямування	2
5.	Аеробіка як один із видів сучасних фітнес-технологій. Класифікація напрямків аеробіки	2
6.	Класифікація видів оздоровчої аеробіки. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в оздоровчій аеробіці	2
7.	Технології рухової активності аеробного та змішаного спрямування	2
8.	Структура та зміст програм з фітнесу	2
9.	Технології створення та впровадження фітнес програм серед населення	2
10.	Особливості техніки виконання вправ під час занять сучасними фітнес технологіями	2
11.	Типи та структура занять з фітнесу	2
12.	Методика побудови комплексів вправ	2
13.	Особливості методики проведення атлетичної гімнастики. Характеристика основних термінів	2
14.	Методика проведення занять з атлетичної гімнастики	2
15.	Особливості методики проведення комплексів вправ на роздягнення м'язів (стретчинг). Вимоги до складання комплексів вправ стретчинг гімнастики	2
16.	Пілатес, як один із напрямків фітнесу. Вплив занять за системою пілатес на організм людини. Профілактика порушень постави та методи її корекції засобами пілатесу	2
17.	Особливості методики проведення занять з аквафітнесу. Компоненти аквафітнесу. Структура і зміст занять з аквафітнесу. Основні рухи аква-аеробіки	2
18.	Вимоги до проведення занять з аквааеробіки (загальний обсяг навантаження, інтенсивність, темп), контроль адекватності навантажень	2
19.	Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес-технологій	2
20.	Мета та завдання контролю. Методи первинного контролю.	2
21.	Особливості методики проведення етапного контролю під час використання фітнес технологій	2
22.	Основи самоконтролю під час занять сучасними фітнес	2

	технологіями	
23.	Особливості професійної діяльності спеціалістів із оздоровчого фітнесу	2
		46

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 1

Тема: Передумови виникнення та розвитку фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості

Мета заняття: Ознайомити студентів із загальними тенденціями розвитку і становлення фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості в Україні. Закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу.

Завдання та зміст роботи:

1. Основні закономірності, які визначають формування фізкультурно-оздоровчих технологій.
2. Основні поняття сучасних фітнес-технологій.

Короткий виклад теми

Сучасні фітнес-технології є закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних верств населення в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, як найбільш універсального виду фізичних навантажень.

Основними цілями вивчення освітньої компоненти є:

- озброїти майбутніх фахівців знаннями про сучасні фізкультурно-оздоровчі технології;
- сформулювати уявлення про планування, організацію та проведення занять з оздоровчого фітнесу;
- навчити застосуванню у майбутній професійній діяльності знання з сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які в наш час інтенсивно розвиваються. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання з оздоровчою метою та наукову дисципліну, яка розробляє та вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, які складають основний зміст

діяльності фізкультурно-оздоровчих груп (ФОГ), які створюються на базі фізкультурно-спортивних організацій, а також приватних фітнес-занять.

Питання для співбесіди:

1. Що об'єднує поняття «сучасні фітнес технології».
2. Що включає в себе фізкультурно-оздоровча технологія.
3. Як називається фітнес-програма, в якій тренування проводяться в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою 10-30см.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 2

Історія становлення та розвитку оздоровчих систем

Мета заняття: Ознайомити студентів із загальними положеннями розвитку і становлення оздоровчих систем. Закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу.

Завдання та зміст роботи:

1. Передумови виникнення та розвитку фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості.
2. Історія становлення та розвитку оздоровчих систем.

Короткий виклад теми

Термін «фітнес» з'явився ще в роки першої світової війни у Великобританії, Франції, США у зв'язку з розвитком фізкультурної системи «Keer-fit». У програмах цього спрямування передбачалось розвиток загальної фізичної кондиції та готовності у процесі перебудови фізичного виховання хлопчиків у школах.

Історія становлення та розвитку оздоровчих систем

Перший етап зародження групових фітнес-програм припадає на період 70-х - початок 80-х років і характеризується популярністю програм, що ґрунтуються на використанні гімнастичних і танцювальних вправ під музику, спрямованих переважно на розвиток серцево-судинної системи.

Другий етап (кінець 80-х та 90-ті роки ХХ століття) пов'язаний з урізноманітненням програм за рахунок використання нових видів рухової активності, виробництва спеціального обладнання для групових занять, додаткової орієнтації на розвиток силових можливостей.

Для третього етапу (початок ХХІ століття і дотепер) характерним є виокремлення найефективніших компонентів вже відомих програм та їх інтегрування в єдине ціле з поєднанням складників здорового способу життя, для створення нових уніфікованих, екологічно-орієнтованих оздоровчих технологій.

Питання для співбесіди:

1. В яких країнах вперше з'явився термін «фітнес».
2. Що таке фізкультурна система «Keer-fit».
3. Хто розробив науково-практичні основи аеробіки.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 3

Загальна характеристика поняття «фітнес» та його різновиди. Історія виникнення фітнесу. Сучасні напрями фітнесу

Мета заняття: Ознайомити студентів із загальними характеристиками поняття «фітнес» та його різновидами. Закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу.

Завдання та зміст роботи:

1. Предмет та загальна характеристика фітнесу.
2. Класифікація і зміст фітнес-програм.
3. Зміст наявних різновидів фітнес-програм.

Короткий виклад теми

Слово «фітнес» у буквальному перекладі з англійської мови означає «придатність» або «відповідність».

Фітнес у ширшому значенні – це загальна фізична підготовленість організму людини, спосіб життя, що призводить до фізичного й ментального здоров'я; оздоровча методика, яка дозволяє змінити форми тіла, його вагу й надовго закріпити досягнутий результат.

Оздоровчий фітнес – це оди з напрямів масової фізичної культури, який містить:

- тренування з обтяженням на розвиток силових здібностей і м'язової маси; аеробні тренування, спрямовані на розвиток;
- аеробних здібностей; тренування гнучкості;
- формування культури харчування й здорового;
- способу життя.

Усі фітнес-вправи можна умовно розділити на п'ять груп:

1) Вправи на витривалість: ходьба, повільний біг, їзда на велосипеді, аеробіка (ритмічна гімнастика), танці, деякі види єдиноборств і плавання. Ці вправи рекомендують для покращення серцевої діяльності й кровообігу.

2) Силові тренування: бодібілдинг, плавання різними стилями, деякі види спортивних ігор. Такі вправи зміцнюють і розвивають м'язи.

3) Вправи на швидкість: швидкі танці, усі спортивні ігри з м'ячем.

4) Вправи на координацію рухів.

5) Вправи на гнучкість.

Класифікація фітнес-програм ґрунтується:

а) на одному виді рухової активності (аеробіка, оздоровчий біг, плавання та ін.);

б) на поєднанні кількох видів рухової активності (аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання та біг та ін.);

в) на поєднанні одного або кількох видів рухової активності й різних чинників здорового способу життя (аеробіка та загартовування; бодібілдинг та масаж).

Питання для співбесіди:

1. Розкажіть про значення й місце фітнесу в системі оздоровлення людей різних вікових груп.

2. Розкрийте зміст поняття «фітнес» і подайте характеристику його різновидів.
3. Визначте завдання та особливості занять з фітнесу.
4. Назвіть та подайте стисло характеристику різних видів фітнес-програм.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 4

Технології рухової активності аеробного спрямування

Мета заняття: Закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу, ознайомити з технологіями рухової активності аеробного спрямування.

Завдання та зміст роботи:

1. Характеристика фітнес програм аеробної спрямованості.
2. Приклади найбільш розповсюджених програм аеробної спрямованості без технічних пристроїв.

Короткий виклад теми

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

Найбільшого розповсюдження отримали фітнес-програми з використанням рухової активності аеробної спрямованості. Змістом цих програм є циклічні види рухової активності: ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, аеробні танці, вправи на кардіотренажерах. Сучасна фітнес-програма – організована послідовність діяльності, яка спрямована на сприяння розвитку фітнесу.

Якою б оригінальною не була б фітнес-програма, в її структурі повинні бути наступні частини: розминка (warm-up), тренування (workout) та заминка (cool-down).

До програм аеробної спрямованості належать програми без використання технічних пристроїв, а саме: аеробіка К. Купера, оздоровча ходьба, біг підтюпцем.

Питання для співбесіди:

1. На які два типи поділяються фітнес-програми.
2. Які фітнес-програми аеробної спрямованості, що не потребують технічних пристроїв, є найбільш розповсюдженими.
3. На скільки фаз доцільно розділити заняття з аеробіки.
4. Для якої категорії осіб програма з оздоровчої ходьби є найбільш ефективною.
5. Якою є необхідна мінімальна добова норма рухової активності дорослої людини.
6. Для якої категорії осіб є особливо важливим біг як засіб оздоровлення і рекреації.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 5

Аеробіка як один із видів сучасних фітнес-технологій.

Мета заняття: Закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу, ознайомити з основами аеробіки в Україні.

Завдання та зміст роботи:

1. Історія виникнення аеробіки.
2. Основні поняття аеробіки.
3. Структура і зміст занять аеробікою:
 - 3.1. Засоби, методи і методика проведення аеробіки
4. Лікарсько-педагогічний контроль.
5. Програми і комплекси вправ аеробіки
 - 5.1 Комплекси вправ, рекомендованих для використання в аеробіці.

Короткий виклад теми

В останні десятиріччя в світі отримала величезну популярність аеробіка. Зовні вона являє собою комплекс загальнорозвиваючих і танцювальних ритмічних рухів, що виконуються під музику, різні циклічні рухи, що виконуються з високою інтенсивністю, але досить тривалий час. Однак головне в аеробіці, зрозуміло, не зовнішній ефект. Висока рухова активність людини служить інтенсифікації біохімічних і енергетичних процесів під впливом підвищеного змісту кисню, проникаючого в кров і через серцево-судинну систему в м'язової тканини, що несе оздоровчий ефект, готує м'язи до високих фізичних навантажень, знімає втому і повертає людині хороший настрій.

Більшість вчених відмовилася від класифікації аеробіки, заснованої на увазі до чисто зовнішніх компонентів вправ, і взята за основу концепція, що характеризує напрями і цілі вправ. Тобто, для чого людина займається аеробікою, яку ставить перед собою мету.

У результаті з'явилася тепер прийнята всюди класифікація, що складається з трьох видів:

- 1) Оздоровча аеробіка;
- 2) Прикладна аеробіка;
- 3) Спортивна аеробіка.

Методика проведення аеробіки:

1) безпека аеробний тренування має на увазі як правильний підбір вправ і складання комплексів, так і відповідну техніку виконання, зокрема:

- при виконанні рухів потрібно уникати різких рухів балістичного характеру;
- необхідна зміна працюючої ланки або напрями руху через кожні 8 рахунків;
- зміна амплітуди і потужності руху повинна бути поступовою як у бік збільшення, так і зменшення;

2) нові рухи або способи переміщень повинні виконуватися в повільному темпі або навіть імітуватися;

3) для полегшення виконання ефективно використання супроводжуючих команд і підказок словом і дією - показом;

4) технічно правильне освоєння окремих рухів і їх об'єднання в комплекси;

5) на початкових етапах занять потрібно складати комплекси відповідно до можливостей що займаються, в подальших етапах, при досить довершеному володінні арсеналом вправ, можливий вільний вибір рухів інструктором по ходу заняття;

б) підбір музичних творів і музичне оформлення занять повинні відповідати характеру і віковим особливостям що займаються, відповідати ритмічності твору, що використовується для акомпанементу. Кількість музичних акцентів визначає інтенсивність рухової діяльності і, відповідно навантаження.

Питання для співбесіди:

1. Що означає термін аеробіка?
2. На які два типи поділяються фітнес-програми?
3. Які фітнес-програми аеробної спрямованості, що не потребують технічних пристроїв, є найбільш розповсюдженими?
4. На скільки фаз доцільно розділити заняття з аеробіки ?
5. Що являє собою тест К. Купера?
6. Для якої категорії осіб програма з оздоровчої ходьби є найбільш ефективною?

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 6

Класифікація видів оздоровчої аеробіки. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в оздоровчій аеробіці.

Мета заняття: Ознайомити з класифікацією видів оздоровчої гімнастики.

Завдання та зміст роботи:

1. Основні види оздоровчої гімнастики.
2. Техніка виконання вправ в оздоровчій гімнастиці.

Короткий виклад теми

За свідченнями фахівців, на сьогодні існує близько 300 видів оздоровчої гімнастики, а пошук нових видів і форм оздоровчих занять триває. Усі системи оздоровчої гімнастики можна умовно поділити на три групи:

Східні, європейські та американські, що стали інтернаціональними.

Східні системи (йога, цигун, ушу та ін.) мають давню історію. Особливу увагу в них приділено комплексності тріади: рух, дихання, свідомість. Специфіка східних систем полягає в тому, що вони поєднують етичні правила та фізичні вправи.

Європейські та американські системи гімнастики порівняно молоді. До них належить аеробіка Джейн Фонди, калланетика, степ-аеробіка, фанк-аеробіка, аква-аеробіка та ін. Їх суть полягає в поєднанні загально-розвиваючих вправ із біговими, стрибковими й танцювальними рухами, які виконуються переважно поточним способом під сучасну емоційну музику.

У вітчизняній практиці оздоровчого тренування застосовуються такі види оздоровчої гімнастики, як основна, жіноча, ритмічна, атлетична, стретчинг.

Гімнастичні вправи, спрямовані на розвиток сили

Оздоровче тренування, спрямоване на розвиток сили, складається з 2-х етапів: підготовчого та основного (в атлетичній гімнастиці є 3-й – силовий.) У підготовчому періоді тренування розв'язуються завдання розвитку витривалості й використовуються загально-розвиваючі та циклічні вправи. В основному періоді тренування поступово вводять силові вправи з еспандером, гантелями, ізометричні вправи, вправи з гирями, штангою, на тренажерах. Значна увага приділяється вправам, що зміцнюють м'язи спини та живота. Використовується багаторазове піднімання доступної ваги. В оздоровчому тренуванні, спрямованому на розвиток сили, активно застосовуються тренажери. Важливо дотримуватися техніки безпеки та правил гігієни, що може попередити травматизм, розвиток перенапруги.

Гімнастичні вправи, спрямовані на розвиток гнучкості

Існує два типи вправ, під час яких відбувається розтягування м'язів: балістичні (махи, згинання, розгинання), які виконуються з великою амплітудою та швидкістю; статичні (дуже повільні рухи у певній позі, що утримується 5-30 с). У зарубіжних країнах досить популярним є стретчинг – статичні вправи для вдосконалення гнучкості та розвитку рухливості суглобів. Відповідно до правил специфічності розвитку гнучкості, використовуються два типи комплексів стретчингу: вправи на розтягування одних і тих самих м'язів та вправи змішаного впливу, кожна з яких впливає на певну групу м'язів. При виконанні вправ стретчингу дотримуються певних методичних правил.

Гімнастичні танцювальні вправи

У наш час широке розповсюдження отримала танцювальна аеробіка, яка за своїм призначенням поділяється на спортивну та оздоровчу. Особливість занять – взаємозв'язок рухів з музикою. Танці – обов'язкова частина програми рухової активності, розробленої американським ученим Лоуренсом Морхаузом під назвою "Хороша форма за 30 хвилин на тиждень". Ця програма була створена за соціальними замовленнями ділових кіл, які не мають вільного часу на тривалі заняття фізичними вправами.

Питання для співбесіди:

1. В чому полягає специфіка проведення східної оздоровчої гімнастики.
2. В чому особливості європейської та американської системи оздоровчої гімнастики.
3. Які види оздоровчої гімнастики є в вітчизняній системі.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 7

Технології рухової активності аеробного та змішаного спрямування

Мета заняття: Закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу, ознайомитись із технологіями аеробного спрямування аеробного та змішаного спрямування.

Завдання та зміст роботи:

1. Характеристика наявних різновидів фітнес-програм.

Короткий виклад теми

Оздоровчий фітнес – це оди з напрямів масової фізичної культури, який містить:

- тренування з обтяженням на розвиток силових;
- здібностей і збільшення м'язової маси; аеробні тренування, спрямовані на розвиток;
- аеробних здібностей; тренування гнучкості;
- формування культури харчування й здорового;
- способу життя.

Оздоровчий фітнес включає фітнес-конкурси, фестивалі, у яких беруть участь команди та окремі їхні представники, а також спрямований на досягнення і підтримку фізичного благополуччя і зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин та ін.).

Розрізняють танцювальну, оздоровчу й спортивну аеробіку. Також існує базова аеробіка (без додаткових снарядів та елементів), степ-аеробіка (з використанням степплатформ), фітбол-аеробіка.

Базова аеробіка – найбільш поширений вид аеробіки, який становить собою синтез загально-розвивальних гімнастичних вправ, різновидів бігу, стрибків і підскоків, що виконуються під музичний супровід 120–160 акцентів на хвилину потоковим або серійнопотоковим методом. Основна фізіологічна спрямованість даного виду аеробіки – розвиток витривалості, підвищення функціональних можливостей кардіо-респіраторної системи. High Impact (Хай імпакт) – базова аеробіка високої інтенсивності, заняття з активним використанням стрибків і бігу, рекомендується особам із високим рівнем підготовленості. Low Impact (Лоу імпакт) – базова аеробіка низької інтенсивності, заняття переважно з використанням ходьби, рухів з напівприсіданнями й випадами.

Питання для співбесіди:

1. Що включає в себе поняття оздоровчий фітнес.
2. Дайте характеристику базовій аеробіці.
3. Дати характеристику наявних різновидів фітнес програм.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 8

Структура та зміст програм з фітнесу

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу, ознайомитись із структурою та змістом програм з фітнесу.

Завдання та зміст роботи:

1. Основні розділи сучасних фітнес-програм.
2. Структура заняття з фітнесу за змістом.

Короткий виклад теми

Основні розділи фітнес-програм:

1. Цільова установка (де вказуються назва програми, мета і завдання, прогнозований кінцевий результат занять, контингент учасників, місце і час проведення, прилади і інвентар);

2. Етапи тренування (де вказуються назви і зміст етапів тренування із зазначенням конкретних вправ і методики дозування фізичного навантаження, поради і вказівки щодо виконання програмних вправ);

3. Методи контролю та оцінки (де вказуються основні способи поточного і підсумкового контролю й оцінювання реакції організму на фізичні навантаження);

4. Заходи безпеки та застереження (де вказуються правила попередження травматизму і застереження від передозування фізичних навантажень, неправильного користування спортивним інвентарем тощо);

5. Спеціальна література та джерела (де надається список рекомендованої спеціальної літератури).

В структурі окремого фітнес-заняття оздоровчого напрямку виділяють три частини, кожна з яких включає ряд компонентів або підчастин. Для прикладу змістом заняття з фітнесу для дорослих може бути така його структура:

I. Підготовча частина:

- організація учасників;
- розминка;

II. Основна частина:

- аеробна або кардіореспіраторна частина;
- силова частина;
- компонент розвитку гнучкості (стретчинг).

III. Заключна частина:

- вправи на розслаблення м'язів та в глибокому диханні;
- оцінка фізичного стану;
- підведення підсумків;
- домашнє завдання.

Питання для співбесіди:

1. Розкажіть про значення й місце фітнесу в системі оздоровлення людей різних вікових груп.
2. Розкрийте зміст поняття «фітнес» і подайте характеристику його різновидів.
3. Визначте завдання та особливості занять з фітнесу.
4. Назвіть та подайте стисло характеристику різних видів фітнес-програм.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 9

Технології створення та впровадження фітнес програм серед населення

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу.

Завдання та зміст роботи:

1. Природа виникнення та створення фітнес-програм серед населення.

2. Фактори, що сприяють створенню та впровадженню фітнес-програм серед населення.

Короткий виклад теми

Створенням та впровадженням нових фітнес-програм переймаються фізкультурно-оздоровчі організації, науково-дослідницькі лабораторії, інститути і окремі вчені, а також представники сучасної фітнес-індустрії.

Основні фактори, що сприяють створенню та впровадженню у практику ОРРА нових фітнес-програм:

1. Результати наукових досліджень з проблем гіподинамії та оптимальної рухової активності;

2. Поява нового спортивного інвентарю й обладнання (степ-платформи, тренажери, фітболи, спінбайки тощо);

3. Ініціатива та творчий пошук професіоналів фітнес-індустрії.

Багаторічний національний та міжнародний досвід формування різноманітних фітнес-програм дозволяє визначити основні фактори, що сприяють їх ефективній реалізації в сучасних умовах:

1) Фітнес-програма повинна передбачати заходи формування свідомого ставлення до участі в ній;

2) Комплекси вправ для фітнес-програм повинні складатися для певних груп населення з врахуванням їх підготовленості та бути доступними для виконання; бажано враховувати специфіку роботи учасників процесу та час, який може бути використаний для занять протягом робочого дня; слід пропонувати послуги в організації занять фітнесом з врахуванням вподобань аудиторії;

3) Складаючи фітнес-програму занять, потрібно виходити з конкретних цілей, котрі перед ними ставляться: активний відпочинок, підвищення фізичної підготовленості, зниження маси тіла, профілактика будь-як захворювання чи інше;

4) Фітнес-програма повинна бути націлена на отримання задоволення від занять, а не на показники масовості охоплення населення; на перший план висуваються потреби, мотиви й інтереси учасників фітнес-занять;

5) Фітнес-програмою повинна передбачатися оцінка стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості тих, хто займається; до того ж тестування повинне бути систематичним, комплексним, проводитись через певні проміжки; часу, оскільки це сприяє підтримці інтересу до фітнес-програми;

6) Фітнес-програма повинна передбачати умови для спілкування та позитивні емоції у процесі виконання вправ;

7) Перш ніж почати виконання фітнес-програми, необхідно створити безпечні умови, звернувши особливу увагу на рівень медичного забезпечення;

8) Фітнес-програми повинні регулярно поновлюватися, що зменшить ефект звикання та сприятиме поступальному фізичному вдосконаленню учасників.

Питання для співбесіди:

1. Основні завдання які стоять перед створенням фітнес-програм.
2. Які організації займаються створенням фітнес-програм.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 10

Особливості техніки виконання вправ під час занять сучасними фітнес-технологіями

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу.

Завдання та зміст роботи:

1. Методи та прийоми що використовуються під занять сучасними фітнес технологіями.
2. Додаткові методи якими можна ускладнити фітнес-програму.

Короткий виклад теми

Для підтримки інтересу до занять аеробіки тренеру необхідно витримувати певну стратегію навчання і ускладнення танцювальних програм відповідно до рухового досвіду, підготовленості і віку що займаються. У зв'язку зі сказаним, при проведенні занять аеробікою широко застосовуються специфічні методи, що забезпечують різноманітність (варіативність) танцювальних рухів. До них відносяться:

1. Метод музичної інтерпретації;
2. Метод ускладнень;
3. Метод схожості;
4. Метод блоків;
5. Метод "Каліфорнійський стиль".

Ускладнення простих по техніці вправ може здійснюватися за рахунок різних прийомів:

- зміна темпу руху (спочатку кожний рух виконується на 2 рахунки, а потім на кожний);

- зміна ритму руху (наприклад, варіант ходьби: "1"-крок правої, "2" - крок лівої, "3-4" - крок правої. Для того щоб що займаються краще засвоїли цей ритм руху можна застосувати підказку - "швидко - швидко - повільно");

- додавання нових рухів в раніше вивчені комбінації (наприклад, перехресний крок в сторону закінчити підйомом коліна уперед);- змінювати техніку виконання руху (наприклад, виконання підйому коліна поєднувати з стрибком);

- зміна напрямку руху (якої то однієї частини тіла або переміщення в просторі);

- зміна амплітуди руху;

- спочатку розучити вправу по частинах, а потім об'єднати в одне ціле, що і буде бути ускладненням по відношенню до первинного розучування.

Питання для співбесіди:

1. Що є невід'ємним компонентом фітнес-програм.

2. З допомогою яких вправ можливо вдосконалити, ускладнити фітнес програму.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 11

Типи та структура занять з фітнесу

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу.

Завдання та зміст роботи:

1. Етапи побудови та планування занять оздоровчої аеробіки.
2. Які завдання ставляться перед фахівцем з фітнесу.

Короткий виклад теми

У своїй практичній діяльності фахівець з фітнесу повинен уміти проводити заняття на високому рівні. Цьому передують ретельна підготовка до кожного окремого заняття. При цьому він повинен чітко ставити та виконувати задачі (розвиток фізичних якостей, розвиток ритмічності, профілактика різних захворювань тощо) в залежності від типів занять:

- навчальний (підготовка майбутніх фахівців або розучування нових програм як для стажерів (перепідготовка, підвищення кваліфікації) так і для тих, що займаються);

- тренувальний (зміст якого полягає у виконанні поставлених задач);

- однорідний (заняття направлені на вирішення однієї задачі, наприклад: розвитку гнучкості, техніки виконання вправ тощо);

- комплексний (заняття спрямовані на вирішення декількох задач, наприклад: розвиток витривалості та сили);

- комбінований (заняття, під час яких використовуються декілька видів оздоровчої аеробіки);

- груповий (передбачає заняття з особами, які бажають займатися оздоровчою фізичною культурою або підготовкою до самостійного проведення занять. Для фахівців з невеликим досвідом склад групи не повинен перевищувати 15 осіб);

- індивідуальний (персональні заняття, на яких вирішуються особисті завдання);

- контрольний (заняття, під час яких проводиться контроль фізичних можливостей тих, що займаються; перевірка знань стажерів).

Питання для співбесіди:

1. Що повинно передувати перш за все вибору заняття з фітнесу.
2. Які завдання ставляться перед фахівцем з оздоровчого фітнесу.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 12

Методика побудови комплексів вправ

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу.

Завдання та зміст роботи:

1. Визначення мети створення фітнес-програми.
2. Принципи фітнес-тренування.
3. Планування фітнес-програми.
4. Особливості програмування занять оздоровчим фітнесом з різними групами населення.

Короткий виклад теми

Створюючи фітнес-програму необхідно враховувати фітнес-цілі людини, вихідний рівень її фітнесу, вік, стан здоров'я, рухові вміння і навички та інтереси. Важливим фактором є створення фітнес-програми з метою забезпечення належного рівня рухової активності для досягнення максимальної користі за мінімального ризику. Особливу увагу необхідно звернути на фактори, що сприяють зміні способу життя людини на більш фізично активний та здоровий. Під час побудови фітнес-програму треба включати фізичні вправи або фізичну активність для розвитку кожного компоненту оздоровчого фітнесу. Кожне фітнес-заняття повинно починатися з розминки та закінчуватися заминкою.

Приступаючи до виконання програми фізичних вправ, важливо починати повільно. Це не тільки попередить виникнення травм та перетренування, а також допоможе продовжувати дотримуватися складеної фітнес-програми. Адже відомо, що 60% людей полишають тренуватися після першого місяця. Особливу увагу необхідно звертати на необхідність дотримання складеної фітнес-програми та зробити її частиною свого життя. Для цього найбільш ефективним є постановка фітнес-цілей, які повинні бути:

- конкретними;
- реалістичними;
- містити в собі результат та завдання.

Важливе значення має дотримання етапів послідовності вивчення рухів:

1. Початковий етап навчання. Передбачає попереднє ознайомлення з різними руховими режимами, де рухи виконуються, як правило, невпевнено, з однотипними помилками;
2. Поглиблений етап розучування вправ. Застосовується для покращення технічних характеристик виконання рухів та поступового їх ускладнення;
3. Етап закріплення та вдосконалення. Визначається роботою над деталями техніки та автоматизацією виконання різноманітних простих та складних рухів.

Питання для співбесіди:

1. Що лежить в основі методики побудови вправ різних фітнес-програм.
2. Дати характеристику основним етапам виконання вправ.
3. Які є етапи послідовності вивчення рухів?

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 13

Особливості методики проведення атлетичної гімнастики. Характеристика основних термінів

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу.

Завдання та зміст роботи:

1. Принципи планування тренувального циклу.
2. Принципи планування кожного окремого заняття.
3. Принципи виконання вправ.

Короткий виклад теми

Принципи планування тренувального циклу:

1) Принцип Циклічного тренінгу. Розділяйте свій тренувальний рік на цикли: один цикл – робота на силу, інший – на "масу", третій – підготовка, що передує змаганням і так далі. Це допоможе вам уникнути травм і підвищить здатність тіла до адаптації.

2) Принцип «Сплита». Розбийте свій тренувальний тиждень на дві половини: одна половина – для верхньої частини тіла, інша – для нижньої. Наприклад, якщо ви тренуєтеся чотири рази в тиждень, значить два дні вам доведеться працювати на верх тіла, іще два дні – на нижньою його частиною. Це дасть вам можливість тренуватися в більш інтенсивному режимі.

3) Принцип Подвійного/Потрійного сплита. Замість одного тренування вдень, тренуйтеся два або три рази, розбиваючи свої заняття на більш короткі й інтенсивні відрізки.

4) Принцип "Конфьюжн". Коли ви даєте м'язам монотонне навантаження, згодом вони звикають до неї й перестають "відповідати". Щоб уникнути цього постійно "дивуйте" свої м'язи новим: міняйте вагу, вправи, число сетів і повторення.

5) Принцип Перенавантаження. Постійно збільшуйте навантаження й змушуйте м'язи працювати більш інтенсивно, ніж колись. Це – основа вашого успішного руху вперед.

6) Принцип Всеосяжного Тренінгу. М'язові волокна порізному відповідають на різні типи навантаження. Якщо ви хочете рівномірно проробляти всі волокна, використовуйте різні схеми сетів і повторень, різну частоту тренувань і різний ступінь інтенсивності.

7) Принцип Еклектики. Під час тренування комбінуйте вправи на силу, "масу" і "рельєф".

8) Принцип Інстинктивного тренінгу. Експериментуйте й уважно стежте за результатами. Це навчить вас вибирати для себе відповідну дієту, правильний рівень інтенсивності, вірне число сетів і повторень.

Принципи планування тренування:

1) Принцип «Системи сетів». Малоєфективним є виконання по одному сеті на кожную частину тіла. Зміст принципу «Системи сетів» полягає в необхідності збільшувати число сетів-тим самим ви даєте м'язам більше навантаження й прискорюєте їхній ріст.

2) Принцип «Суперсетів». Суперсет – це дві вправи (по сеті на кожне) на м'язи-антагоністи. Вправи виконуються з мінімальною перервою між сетами.

3) Принцип «Комплексних сетів». Комплексні сети-це дві вправи (по сеті на кожне) на ту саму частину тіла, виконувані з мінімальним відпочинком між сетами.

4) Принцип «Трисетів». Трисет – це три вправи (по сеті на кожне) на одну групу м'язів, виконувані з мінімальним відпочинком між сетами.

5) Принцип «Гігантських сетів». Гігантські сети – це 4-6 вправ (по сету на кожне) на ту саму групу м'язів, виконувані з найменшим відпочинком між сетами.

6) Принцип «Чергування сетів». Між сетами на великі групи м'язів (приміром, на груди або ноги) виконуйте сети на малі м'язи – передпліччя, прес, ікри.

7) Принцип «Відпочинок – пауза». З вагою 85 -90% від максимального разового досягнення зробіть два-три повторення. Потім зробіть ще 2-3 повторення, знову відпочиньте, ще 2-3 повторення, знову відпочинок – і так далі, поки не наберете 8-10 повторів. Мінімальних пауз між повтореннями цілком вистачає, щоб в організмі відновився рівень аденозинтрифосфата.

8) Принцип «Пріоритету». Ослаблені (відстаючі) групи м'язів проробляйте в найпершу чергу. Найкраще це робити на самому початку тренування, коли ви сповнені сил. Починайте тренування з роботи над великими м'язами, вкладаючи в них наявну енергію.

9) Принцип «Попереднього стомлення». До комплексних вправ (за участю декількох суглобів) робіть ізольовані (за участю одного суглоба). Так, перед жимом лежачи виконуйте розведення лежачи.

10) Принцип «Піраміди». Пророблення частини тіла починайте з малої ваги та великої кількості повторень, після чого поступово збільшуйте вагу. Слідом за тим скорочуйте 18 повторення, поки не дійдете до ваги, з якою можете виконати не більше п'яти – восьми повторень.

11) Принцип «Східчастих сетів». Після виникнення "відмови" візьміть вагу легше й знову доведіть м'яз до того ж стану.

12) Принцип «Інстинктивного тренінгу».

Принципи виконання вправ:

1. Принцип «Ізоляції». М'язи можуть працювати як стабілізатори, синергісти, антагоністи й протагоністи. Змушуючи м'яз бути головною рушійною силою тієї або іншої вправи, ви "ізолюєте" її спрямованим навантаженням.

2. Принцип «Якісного тренінгу». Потроху зменшуйте час відпочинку між сетами, при цьому не скорочуючи або навіть збільшуючи число повторень.

3. Принцип «Чітінгу». Наприкінці сету, щоб перебороти най важчі моменти руху, "закидайте" вагу ривком, задіявши при цьому все тіло.

4. Принцип «Тривалої напруги». Щоб ґрунтовно задіяти м'язові волокна, зберігайте в м'язах постійну, рівну напругу протягом усього часу руху (nonstop).

5. Принцип «Форсованих повторень». Після "відмови", у самому кінці сету, вдайтеся до допомоги партнера, щоб виконати останні повторення.

6. Принцип «Припливу». Перш, ніж почати цільовий тренінг якого-небудь м'яза, зробіть 2-3 вправи для м'яза, що є його антагоністом. Побічно це забезпечить приплив крові в потрібну вам м'язову групу.

7. Принцип «Печіння». Наприкінці сету зробіть кілька нетривалих рухів з обмеженою амплітудою (8-10 див).

8. Принцип «Часткових повторень». У рамках певного, обраного вами відрізка амплітуди замість повних повторень робіть скорочені. Це допомагає навантажити ті компоненти м'язів, які при повній амплітуді залишаються не задіяними. Під «частковими повтореннями» також мається на увазі пророблення м'язів обмеженими рухами після повних, коли ви досягли "відмови".

9. Принцип Негативних повторень. Негативна фаза повторення (інакше опускання ваги) краще стимулює ріст м'яза, чим підйом. Так, при опусканні ви можете працювати з вагою на 30-40% важче, ніж при підйомі.

10. Принцип Пікового скорочення. У найвищий піковий момент руху затримайтеся на кілька секунд, зберігаючи або навіть підсилюючи напругу в м'язі.

11. Принцип «Швидкісного тренінгу». Прискорення руху стимулює розвиток "швидких" м'язових волокон.

12. Принцип «Ізометричного скорочення». Дана техніка лежить в основі позування. Максимально напружуйте м'яз без обтяження протягом 6-10 секунд.

Питання для співбесіди:

1. Які ви знаєте принципи виконання вправ.
2. В якій половині заняття необхідно виконувати вправи на розвиток силової витривалості.
3. Коротка характеристика атлетичної гімнастики.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 14

Методика проведення занять з атлетичної гімнастики

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу.

Завдання та зміст роботи:

1. Основні засоби проведення атлетичної гімнастики.
2. Основна методика тренування атлетичною гімнастикою.

Короткий виклад теми

Триденний спліт для початківців

I день

1. Нахили через козла (гіперекстензія): 12-15 разів, 3-4 підходи.
2. Жим лежачи широким хватом: 5-8 разів, 3 підходи.
3. Присідання: 8-10 разів, 4-5 підходів.
4. Тяга штанги до підборіддя вузьким хватом: 10-12 разів, 3 підходи.
5. Відведення гантелей в сторони 8-10 разів, 3-4 підходи.
6. Гомілка на тренажері: 12-15 разів, 3-4 підходи.
7. Тяга блоку до грудей (за голову): 10-12 разів, 4 підходи.
8. Біцепс із гантелями «молоток»: 12 на кожену руку, 4 підходи.
9. Прес: 60 повторень.

II день

1. Тяга станова широким хватом: 8-10 разів, 3-4 підходи.
2. Жим стоячи (військовий жим): 6 разів, 3 підходи.
3. Жим стоячи через голову: 8-10 разів, 3 підходи.
4. Жим ногами (на тренажері): 8-12 разів, 6 підходів.
5. Зведення рук на тренажері: 10-12 разів, 4 підходи.
6. Біцепс (зі штангою): 6-10 разів, 5 підходів.
7. Трицепс із гантелями (стоячи, сидячи - згинання руки над головою): 10-12 разів, 4 підходи.
8. Тяга штанги в нахилі до живота середнім хватом: 8-12 разів, 3 підходи.
9. Кисть (хват знизу) зі штангою: 12-20 разів, 3-4 підходи.
10. Прес (підйом ніг): 80 повторень.

III день

1. Жим штанги на похилій лаві: 6-10 разів, 4-5 підходів.
2. Нахили зі штангою стоячи: 8-10 разів, 3 підходи. 40
3. Розведення гантелей лежачи на горизонтальній (похилої) лаві: 8-12 разів, 4 підходи.
4. Французький жим вузьким хватом: 8-12 разів, 4 підходи.
5. Біцепс (із гантелями, ізольоване): 10 на кожену руку, 5 підходів.
6. Розгинання стегна на тренажері, передня частина: 10-12 разів, 4 підходи.
7. Задня частина: 10-12 разів, 4 підходи.
8. Жим руками на тренажері: 8-12 разів, 3 підходи.
9. Прес на гімнастичній лаві (ноги не закріплені): 40 повторень. Вправи із пресом можна розбити на кілька підходів.

Питання для співбесіди:

1. Чому атлетична гімнастика називається оздоровчим видом гімнастики.
2. Що відноситься до засобів атлетичної гімнастики.
3. Назвати основні засоби і методи розвитку сили.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 15

Особливості методики проведення комплексів вправ на розтягнення м'язів (стретчинг). Вимоги до складання комплексів вправ стретчинг гімнастики

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу.

Завдання та зміст роботи:

1. Методика проведення вправ на розтягування м'язів.
2. Створити уявлення про стретчинг, як про один зі засобів розвитку гнучкості.

Короткий виклад теми

Стретчинг (від англ. розтягування) – це комплекс фізичних вправ, а точніше пози, для розтягування окремих частин тіла спрямованих на поліпшення гнучкості та розвиток рухливості в суглобах при якому чергуються напруга і розслаблення різних груп м'язів.

Усі методики розтягування зорієнтовані на відповідні м'язи і керуючу ними нервову систему (нервово-м'язову одиницю). Саме м'язи найсильніше реагують на розтягування, що пояснюється їхньою анатомічною будовою і складним механізмом управління зі сторони нервової системи. Доведено, що по довжині м'язи можна розтягнути удвічі. В першу чергу м'язи, які в найслабшій мірі розтягнені дуже швидко нарощують еластичність. За рахунок підвищення розтягування сухожиль, зв'язок суглобових сумок та фасцій м'язів може покращитись рухливість в суглобах. Фактична амплітуда в певному суглобовому комплексі визначається рухом, який виконується за рахунок довільної напруги м'язів. Мета будь-якої роботи на розтягування полягає в підвищенні активної рухливості, яку можна істотним чином розвинути шляхом пасивного розтягування. Але пасивна рухливість повинна мати раціональне 5 співвідношення з активною: надмірна рухливість в суглобах (гіпермобільність) при певних обставинах підвищує можливість травм. Тому із самого початку необхідно зміцнити м'язи шляхом цілеспрямованого силового тренування.

Доцільно формувати два типи тренувальних комплексів. Перший, виборчої дії, формується з вправ, при виконанні яких відбувається розтягування одних й тих самих м'язових груп. Наприклад, в комплекс включається 5-7 вправ, пов'язаних з розтягуванням задньої поверхні стегна. Йде цілеспрямована дія на ці м'язи для отримання локального, але значного по величині тренуючого ефекту. Другий тип тренувального комплексу характеризується змішаною дією. В ньому використовуються 5-7 вправ, кожна з яких впливає на певну м'язову групу. В цьому випадку величина тренуючого ефекту буде для кожної з цих груп невелика, але ефективно опрацьовується уся м'язова система.

Варіанти застосування стретчингу

Стретчинг застосовується в наступних випадках:

- розминка;
- кінець тренування;
- тренування рухливості в суглобах;
- РГГ (ранкова гігієнічна гімнастика).

Розтяжку можна виконувати на спортивному майданчику, в спортзалі, дома, на футбольному полі і так далі. Для цього не потрібне спеціальне обладнання. Краще розтяжку виконувати в комфортній обстановці, в теплому приміщенні. У тренуванні гнучкості не слід допускати больових відчуттів. Має бути лише невелике розтягування м'язів. Не слід прагнути відразу до великої амплітуди, виконувати розтягування треба повільно, додаючи помірні зусилля.

Приклад вправ на розтягування, (стретчингу).

1. Вихідне положення – сидячи на підлозі з підігнутими під себе ногами, сідниці не відриваються від п'яток. Прогніться та потягніться вперед так, щоб плечі та голова були найближче до підлоги. Руки витягніть вперед. Затримайтесь у цьому положенні на декілька секунд, потім поверніться у вихідне положення. Повторить 15 разів.

2. Вихідне положення – сидячи на підлозі з підігнутими під себе ногами, але стопи розведені в сторони а сідниці на підлозі між ногами. Повільно та обережно ступні нарізно в різні сторони під максимальним кутом. Спина повинна залишатись прямою. Повторить 15 разів.

3.3 положення стоячи виконуйте широкий випад вперед так, щоб одна з ніг була зігнута під гострим кутом, друга нога – назад, пряма. Вагу тіла переносимо вперед, та залишаємось в такому положенні на деякий час. Виконувати вправу по п'ять разів на кожную ногу.

4. Виконуємо почергово випадів вбік, намагаючись сісти на ногу якомога нижче. Виконавши декілька “пружинних” рухів, повільно переносимо вагу на іншу ногу, другу ногу тримаємо прямою в коліні.

5. Вихідне положення – сидячи на підлозі з витягнутими вперед ногами. Повільно нахилийтесь до ніг та намагайтесь грудьми дотягнутись до колін якомога нижче, ноги тримайте прямими.

Намагайтесь виконати до 10 підходів, утримувати вищеназване положення від 10 до 30 секунд.

6. Вихідне положення – сидячи на підлозі з витягнутими вперед ногами. Кладемо одну ногу та стопу на стегно іншої, та виконуємо нахил тулуба до стопи.

В нахилі потрібно залишатись від 10 до 30 секунд. Повторити другою ногою те саме. Виконувати від 5 до 10 підходів.

7. Вихідне положення – сидячи на підлозі з витягнутими вперед прямими ногами. Одну ногу, згинаючи в коліні, переносимо через другу та ставимо на стопу. Потім нахилиємось до прямої ноги, тримаємо таке положення до 30 секунд, та повертаємось у вихідне положення. Виконуйте від 5 до 10 підходів.

8. Вихідне положення – всім знайоме положення “метелик”. Сидячи на підлозі, стопи ніг звести разом перед собою. Виконуємо нахил тулубом вперед як найближче до підлоги та утримуємо це положення від 10 до 30 секунд.

9. Вихідне положення – сидячи на підлозі, одна нога випрямлена в коліні, друга – відведена назад та зігнута в коліні. Стопа витягнутої ноги – на себе, стопа зігнутої ноги направлена до стегна. Нахиляємось до прямої ноги та утримуємо таке положення. Виконуємо те саме другою ногою. Виконуємо до 10 підходів на обидві ноги.

Обставини, при яких не рекомендуються вправи на розтягування

Не дивлячись на те, що вправи на розтягування рекомендуються для людей від молодшого до старшого віку, є деякі причини, при яких їх виконувати не можна, а саме:

1. Метаболічний артрит.
2. Ішиас (запалення сідничного нерва).
3. Інфекційні запалення суглобів.
4. Нещодавно зроблене вам щеплення.
5. Пошкодження м'язів, зв'язок, сухожиль в гострій фазі.
6. Нещодавні травми суглобів.
7. Зразу після їжі (потрібно виконувати вправи через 1-1,5 години після прийому їжі).

Питання для співбесіди:

1. Що таке стретчинг.
2. Чим корисний стретчинг.
3. Як правильно дихати під час виконання вправ на розтягування.
4. Як правильно та які вправи на розтягування (стретчинг) можна виконувати вдома.
5. Коли не рекомендують робити вправи та розтягування.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 16

Пілатес, як один із напрямків фітнесу. Вплив занять за системою пілатес на організм людини. Профілактика порушень постави та методи її корекції засобами пілатесу

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу.

Завдання та зміст роботи:

1. Пілатес – один із напрямків оздоровчого фітнесу.
2. Основні напрямки та принципи пілатеса.

Короткий виклад теми

Пілатес на сьогоднішній день визначається ефективністю та привабливістю в зв'язку з тим, що пропонує систему навантажень, у якій закладений фактор

оздоровлення і розвантаження хребта, усунення больових синдромів, корекція вад постави та покращення самопочуття при остеохондрозі й грижах міжхребцевих дисків. Як свідчать дослідження, проведені в останні роки, велике значення для корекції функціональних порушень хребта мають вправи системи Дж. Пілатеса.

У пілатесі передбачена велика кількість вправ для реабілітації при больових синдромах у різних відділах хребта. Згідно даних авторів, 90% людей після 25 років регулярно страждають від болю в спині, причини якого можуть бути різними. Доведено, що заняття пілатесом сприяють розвитку фізичних якостей, корекції тілобудови та покращують психоемоційний стан жінок середнього віку. Переважно вправи пілатесу виконуються в статичному режимі або мають невеликий діапазон рухів.

Традиційний (класичний) пілатес включає в себе вправи, що були створені Дж. Пілатесом і спрямовані на розвиток всіх основних груп м'язів, особливо м'язів живота та спини. Під час проведення занять використовується повільна, спокійна музика, викладач показує всі вправи суворо дотримуючи 8 (в окремих джерелах від 6 до 11) принципів Дж. Пілатеса: «концентрація», «дихання», «контроль», «акцент на центр», «плавність рухів», «точність», «уява», «інтуїція» і «координація».

Питання для співбесіди:

1. Що таке пілатес.
2. Основні напрямки пілатеса.
3. Узагальніть вплив занять пілатесом на організм людини.
4. Окресліть основні етапи розвитку системи пілатес.
5. В чому полягає суть та значення принципів системи пілатес
6. Поясніть важливість силового центра під час занять за системою пілатес.
7. Які моделі дихання застосовуються в пілатесі.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 17

Особливості методики проведення занять з аквафітнесу. Характеристика основних термінів. Компоненти аквафітнесу. Структура і зміст занять з аквафітнесу. Основні рухи аквааеробіки

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу.

Завдання та зміст роботи:

1. Класифікація аквааеробіки за напрямками.
2. Методи і принципи навчання в аквааеробіці.
3. Структура занять з аквааеробіки.

Короткий виклад теми

В Україні виділяють чотири основні напрями, які використовуються на заняттях з аквааеробіки: оздоровчий, спортивний, прикладний, лікувальний.

Як і в спорті, в аквааеробіці застосовуються два методи навчання: комплексний і за елементами. Відносно доступні рухи, такі як ходьба, приставні кроки і їх різновиди вивчають цілісно. А ось «добавки» у вигляді рухів руками – окремо. На початку вивчають рухи руками, потім ногами і лише потім виконуємо цілісну вправу.

Вивчення нових рухів має бути послідовним, систематичним, а комбінації складатися з раніше добре засвоєних елементів. Існують такі методичні прийоми:

1. Оперативний – коментарів і пояснень. Під час проведення заняття велике значення мають вказівки, які дає тренер-викладач. Ці вказівки відіграють роль зовнішнього керівного моменту, за допомогою якого ті, хто тренується, можуть уявити власні дії. Викладач пояснює, що і як робити (назви рухів, основні моменти техніки, напрямок, дихання тощо), включаючи виправлення грубих помилок, корегує дії, застосовує принцип зворотнього зв'язку, зберігаючи при цьому поточний метод проведення вправ. Пояснювати потрібно в доступній, зрозумілій формі.

2. Вербальний (словесний) метод управління – розроблена умовна знакова система управління групою значно полегшує проведення занять з аквааеробіки. Зазвичай вербальне управління використовується з мовними 14 вказівками. Наприклад, викладач показує напрямок руху з поясненням, що робити. Пояснення має бути чітким і впевненим.

3. Візуальне управління групою – виразні рухи тілом. Тренер-викладач підкреслює своїми рухами моменти розслаблення чи напруження. Важливе значення має міміка.

4. Самоконтролювання дій – не тільки механічні повторення рухів, їх зовнішні форми, але і контроль за м'язами, що беруть участь у роботі, за ступенем їх напруги.

Основою побудови з аквааеробіки є біологічні закономірності функціонування організму, які визначають його працездатність. Заняття складаються з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Проте водне середовище вносить свою специфіку, на якій ми зупинимося детальніше. Завданням підготовчої частини уроку є розігрівання й акліматизація до води, в цій частині виділяють три фази.

Перша фаза – пасивне розігрівання за рахунок прийому теплої води, що важливо і з погляду гігієни.

Друга фаза – активна розминка у воді. Тривалість підготовчої частини становить до 10-12% від усього часу заняття. Слід пам'ятати, що добір вправ

впливає з мети заняття. Основними для розминки у воді є такі вправи: - підйом на півпальці з різними рухами руками;

- напівприсіди;
- різновиди ходьби;
- випади;
- нахили;
- біг, підстрибування;
- елементи базової аеробіки.

Можливий варіант більш поступового переходу від суші до води – виконання декількох вправ на бортику басейна із зануренням у воду ніг, тобто в положенні сидячи.

Є також новіший поділ на сім етапів:

1. Організаційно-підготовчий етап (роздача інвентаря, коротке пояснення структури заняття, вимірювання пульсу).
2. Підготовчий етап – розминка.
3. Спеціально-підготовчий етап (аеробна розминка).
4. Етап зниження аеробного навантаження (аеробна серія).
5. Етап зниження аеробного навантаження (аеробна заминка).
6. Етап вдосконалення м'язової сили і силової витривалості.
7. Етап розвитку гнучкості і релаксація (друга заминка).

Основна частина займає близько 80% заняття. Варіанти основної частини розрізняються добором засобів, дозуванням окремих вправ, темпом виконання, амплітудою рухів. Проте різні варіанти підкорюються загальним законам структури уроку аеробіки, а саме – організації вправ під музику в ланцюжки, блоки, серії. Наприклад, серія вправ з використанням степ-платформи, бігових, стрибкових серій у воді, серія вправ у парах і т. ін. Було б помилкою переносити у воду вправи класичної аеробіки в чистому вигляді. Вода дає можливість використовувати ряд специфічних рухів.

Неодмінною умовою методично правильної побудови уроку є наявність заключної частини, де використовуються різного роду ігри (особливо для дітей і підлітків), вправи на розслаблення, вільне спокійне плавання, стретчинг.

Питання для співбесіди:

1. Назвати напрямки аквааеробіки.
2. Структура занять аквааеробіки.
3. Назвати основні рухи в аквааеробіці.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 18

Вимоги до проведення занять з аквааеробіки (загальний обсяг навантаження, інтенсивність, темп), контроль адекватності навантажень

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу.

Завдання та зміст роботи:

1. Організаційні аспекти занять аквааеробіки.
2. Визначення рівня тренувального навантаження.

Короткий виклад теми

Залежно від рівня води, займаються або на дні басейну (аеробіка на міліні), або виконують вправи, знаходячись на поверхні, тобто у глибокій воді, що набагато складніше й ефективніше, не дивлячись на утримуючий 34 пояс і виштовхувальну силу. Адже в цьому випадку корпус необхідно тримати вертикально: п'яти, сідниці, плечі і потилиця мають знаходитись на одній лінії.

Організовуючи або плануючи заняття, а також під час безпосереднього розучування вправ важливо враховувати такі особливості взаємодіючих рухів:

1. Ефект позитивної взаємодії рухів виявляється більшим на ранніх стадіях засвоєння нового руху.

2. Послідовне вивчення рухів ефективніше.

3. Під час вибору подібних рухів і визначення їх подібності, слід орієнтуватися не тільки на форму (зовнішні ознаки), а й детально оцінювати структуру рухів і, зокрема, їх показники: амплітуду, час, зусилля, швидкість, ритм та ін. Для регулювання навантаження на заняттях з аквааеробіки можуть використовуватись різні методичні прийоми, в тому числі й так званий «періодичний» (анаеробний) та «подовжений» (аеробний) тренінг.

Заняття аквааеробікою особливо показані при:

- захворюванні хребта;
- захворюванні суглобів і судин;
- варикозному розширенні вен;
- надлишковій вазі та ожирінні тощо.

Заняття аквааеробікою протипоказані при таких захворюваннях, як:

- гіпертонічні захворювання, інфаркт міокарду;
- вроджені вади серця;
- миготлива аритмія;
- бронхіальна астма, тому що гідростатичний тиск на все тіло легко може викликати відчуття стискання в грудній клітині, внаслідок чого людині стане важко дихати;
- вестибулярні порушення можуть виявлятися у людей, хворих на остеохондроз шийного відділу хребта;
- наявність алергії;
- важкі форми діабету;
- важкі психічні захворювання;
- короткозорість з ураженням сітківки;

– інфекційні захворювання.

Питання для співбесіди:

1. Кому можна займатись аквааеробікою.
2. Основні протипоказання для аквааеробіки.
3. Як правильно визначити тренувальне навантаження.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 19

Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу.

Завдання та зміст роботи:

1. Контроль показників фізичного стану.
2. Види контролю в сучасних фітнес технологіях.

Короткий виклад теми

У практиці оздоровчого фітнес тренування використовуються такі види контролю: лікарський, лікарсько - педагогічний, педагогічний та самоконтроль.

Мета контролю: забезпечити раціональне використання засобів оздоровчої фізичної культури для збереження і зміцнення здоров'я людей, підвищення працездатності та продовження творчого довголіття.

Завдання контролю:

- визначити та оцінити рівень фізичного стану та функціональні можливості осіб, які займаються, або тих, які приступити до занять фізичними вправами з оздоровчою метою;

- обґрунтувати раціональний режим оздоровчого фітнес тренування для осіб різного віку, статі, рівня фізичного стану;

- перевірити адекватність та ефективність процесу оздоровчого фітнес тренування.

Розрізняють терміновий, відставлений та кумулятивний тренувальний ефекти.

Терміновий тренувальний ефект – зміни, які відбуваються в організмі людини безпосередньо під час виконання фізичних вправ або в найближчий період відпочинку.

Відставлений тренувальний ефект – зміни, які відбуваються в пізніх фазах відновлення (на другий день після занять або через декілька днів).

Кумулятивний тренувальний ефект – зміни в організмі, які відбуваються протягом тривалого періоду оздоровчого тренування внаслідок підсумовування термінових та відставлених ефектів окремих тренувальних занять.

Відповідно до описання видів тренувального ефекту здійснюється контроль: оперативний, поточний, етапний. У практиці оздоровчого фітнес тренування оперативний та поточний контроль поєднуються. В оперативно-поточному контролі оцінюються терміновий та відставлений тренувальні ефекти, в

етапному – кумулятивний.

Питання для співбесіди:

1. Назвіть види контролю в оздоровчому фітнес тренуванні.
2. Надайте характеристику методам визначення рівня фізичного стану, що використовуються у первинному контролі.
3. Розкрийте сутність анкетних методів визначення рівня фізичного стану.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 20

Мета та завдання контролю. Методи первинного контролю. Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу.

Завдання та зміст роботи:

1. Методи первинного контролю.
2. Проведення педагогічного контролю.

Короткий виклад теми

Допуск до занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості відбувається на підставі первинного медичного обстеження, яке обов'язково доповнюється первинним педагогічним контролем.

Висновок лікаря після первинного медичного обстеження про стан здоров'я, медичну групу для занять фізичними вправами свідчить лише про можливість фізичних навантажень.

Регламентування навантажень та розробка програм оздоровчого фітнес тренування відбувається на основі визначення фізичного стану, готовності до виконання фізичної праці.

Визначення рівня фізичного стану тих, хто розпочав заняття фізичними вправами, - головне завдання первинного контролю. Основні фактори, які обумовлюють рівень фізичного стану людини, - це фізична працездатність, фізична підготовленість, функціональні можливості серцево – судинної та дихальної систем, вік.

Оцінка фізичної працездатності проводиться за допомогою досить складних методів тестування в умовах фізичних навантажень субмаксимальної і максимальної потужності.

Проведення тестів (велоергометрія, степергометрія) потребує відповідної апаратури, кваліфікованого персоналу, значних витрат часу і здійснюється в спеціальних медичних установах.

Для педагогічного контролю застосовуються такі доступні методи визначення фізичного стану:

- анкети;
- комплексні експрес-системи діагностики;

- програмування фізичного стану за показниками, які вимірюються в умовах спокою;
- природні рухові тести на витривалість.

Питання для співбесіди:

1. Хто проводить первинний контроль.
2. Охарактеризуйте природні рухові тести, що використовуються для визначення рівня фізичного стану.
3. Яким чином під час оперативного-поточного контролю виявляється відповідність тренувального навантаження індивідуальним можливостям тих, хто займається.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 21

Особливості методики проведення етапного контролю під час використання фітнес-технологій

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу.

Завдання та зміст роботи:

1. Періодичність проведення етапного контролю під час проведення занять.
2. Основні методи проведення етапного контролю.

Короткий виклад теми

Завдання етапного контролю – діагностика кумулятивних змін в організмі в межах завершеного циклу оздоровчого фітнес тренування. Він передбачає тестування та інші діагностичні процедури. Установлено, що за умови систематичних і раціонально дозованих фізичних навантажень вже через 5-6 занять починає розвиватися тренувальний ефект, відбувається економізація фізіологічних реакцій на навантаження. Тому для досягнення оптимального ефекту й корекції навантажень через кожні 5-6 занять (2 тижні) рекомендується проводити контрольне тестування зі стандартним навантаженням. При

заняттях циклічними вправами це може бути певна дистанція (1000 м – біг, 200 м – плавання), швидко-силовими вправами – тести, які характеризують рівень розвитку фізичних якостей (гнучкість, сила). Оцінку проводять за порівнянням із вихідним рівнем фізіологічних реакцій на навантаження або результатом виконання контрольного тесту. Отримані дані дають змогу внесення необхідних коректив у тренувальний процес.

Питання для співбесіди:

1. В чому полягає сутність методу хронометражу.
2. Як здійснюють розрахунок добових енергозатрат.
3. На чому базується метод пульсометрії.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 22

Основи самоконтролю під час занять сучасними фітнес технологіями

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу.

Завдання та зміст роботи:

1. Основні методи самоконтролю під час занять.
2. Види самооцінки фізичного стану.

Короткий виклад теми

Важливим доповненням лікарського та педагогічного контролю є щоденний самоконтроль. Він здійснюється самостійно, що дає змогу вчасно встановити наявність відхилень у стані здоров'я і вжити заходів для їх усунення.

Головна перевага **самоконтролю** полягає в тому, що особи, які здійснюють повсякденні спостереження, можуть особисто відчувати позитивний вплив занять фізичними вправами на стан свого здоров'я.

Під час самоконтролю традиційно фіксуються зміни у стані здоров'я за суб'єктивними та об'єктивними показниками. Особливого значення набувають симптоми перенапруги організму: погіршення самопочуття, поява загальної слабкості, небажання займатися фізичними вправами, запаморочення у стані спокою, під час навантаження або зміни положення тіла, погіршення апетиту, поява неприємних відчуттів у ділянці серця та ін.

Самооцінка фізичного стану може фіксуватися у вигляді словесного опису або в балах. Під час легкого навантаження не виникає жодних неприємних відчуттів і скарг. Велике навантаження супроводжується відчуттям значної втоми, утрудненим диханням, незначними болями в м'язах. При надмірному навантаженні виникають болі в суглобах, ділянці печінки, а в окремих випадках – запаморочення, нудота, що свідчить про необхідність термінового припинення заняття фізичними вправами. Об'єктивним показником, який дає змогу оцінювати відповідність навантаження функціональним можливостям організму, є показник пульсу. ЧСС можна підрахувати за 10 – 15 – 30 або 60 секунд. У спортивній медицині прийнято підраховувати пульс за 10 секунд. Пульс можна вимірювати протягом всього заняття після окремих частин або виконання вправ.

Питання для співбесіди:

1. Назвати основні симптоми перенапруги організму.
2. В чому основна перевага самоконтролю під час занять сучасним фітнесом.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 23

Особливості професійної діяльності спеціалістів із оздоровчого фітнесу

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу.

Завдання та зміст роботи:

1. Підготовка фахівців з фітнесу і рекреації в Україні.

2. Комп'ютерно-інформаційні технології в роботі фахівців фізкультурно-оздоровчих послуг.

Короткий виклад теми

Результати ряду досліджень свідчать про те, що з усіх факторів, які впливають на залучення людини до рухової активності і роблять ці заняття невід'ємним компонентом її життя, найбільш важливим є особистість фахівця-професіонала в галузі оздоровчого фітнесу.

Система державної фізкультурної освіти, незважаючи на прийняті нормативних й програмно-методичних документів, ще не повністю забезпечує підготовку фахівців нового профілю. Однак в державному галузевому класифікаторі згідно галузевого стандарту з підготовки бакалаврів фізичної реабілітації можлива підготовка фітнес-тренерів за спеціальністю «фітнес та рекреація», за кваліфікацією фітнес-тренер.

Професійна діяльність фахівця з рекреації й оздоровчої фізичної культури направлена на досягнення й збереження належного (високого) рівня фізичного стану у представників різних вікових і соціальних груп населення шляхом організації і проведення:

- комплексних заходів із формування здорового способу життя;
- роботи з впровадження фізичної культури на підприємствах, за місцем проживання та в зонах масового відпочинку людей;
- різноманітних фізкультурно-розважальних свят, змагань, конкурсів, шоу з урахуванням національних традицій України.

Фахівець із рекреації й оздоровчої фізичної культури повинен бути готовий працювати:

- у різноманітних типах навчальних і спортивних установ Міністерства освіти і науки України і Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту;
- спортивних клубах, колективах фізичної культури на виробництві, в державних установах, різних типах спеціальних закладів;
- будинках культури, палацах учнівської молоді, у місцях масового відпочинку населення;
- санаторіях, будинках відпочинку, пансіонатах, на курортах, туристичних оздоровчих базах;
- ЖЕУ за місцем проживання.

Розробка комп'ютерних фітнес-програм розпочалась півстоліття тому і була спрямована на допомогу у проведенні самостійних занять. Використовуються два види програм:

- навчальні, призначені для підготовки фітнес-тренерів;
- технічні, що використовуються у оснащенні «розумних» тренажерів.

За допомогою більшості комп'ютерних програм визначається рівень здоров'я, фізичної підготовленості та визначаються параметри фізичного навантаження фітнес-тренування.

Питання для співбесіди:

1. За якою кваліфікацією згідно державного стандарту можлива підготовка фітнес-тренерів.
2. На що спрямована професійна діяльність фахівця з рекреації й оздоровчої фізичної культури.
3. Шляхом організації і проведення яких заходів здійснюється професійна діяльність фітнес-тренера.
4. В яких установах повинний бути готовим працювати фахівець з рекреації й оздоровчої фізичної культури.
5. До якої роботи повинний бути підготовленим фахівець з рекреації й оздоровчої фізичної культури.
6. Які два види комп'ютерних фітнес-програм використовуються у фітнес-індустрії.

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: залік, 2 семестр.

Методи контролю:

1. Поточний контроль включає оцінку теоретичних знань, практичних навичок та самостійну роботу. Поточний контроль здійснюється на кожному лабораторному занятті відповідно до конкретних цілей.
2. Модульний контроль через навчально-науковий центр незалежного оцінювання (МК 1 – 20 балів, МК 2 – 20 балів).
3. Підсумковий контроль знань – залік відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти.

(https://ep3.nuwm.edu.ua/21123/1/sistema_ocn%D1%8Bvann%D0%B2_rezul%20%D0%B7%D0%B0%D1%85.pdf).

Лабораторні заняття – 60 балів

Підсумковий контроль (залік) – 40 балів

Всього – 100 балів

Розподіл балів, які отримують студенти

Теми	Короткий зміст завдання	За виконання самостійного завдання, його представлення	За активність на занятті, відповідь на запитання	Всього балів
Тема 1	Передумови виникнення та розвитку фітнес-технологій	1	1	2

	оздоровчо-рекреаційної спрямованості			
Тема 2	Історія становлення та розвитку оздоровчих систем	1	1	2
Тема 3	Загальна характеристика поняття «фітнес» та його різновиди	1	1	2
Тема 4	Технології рухової активності аеробного спрямування	1	1	2
Тема 5	Аеробіка як один із видів сучасних фітнес-технологій.	1	1	2
Тема 6	Класифікація видів оздоровчої аеробіки.	1	2	3
Тема 7	Технології рухової активності аеробного та змішаного спрямування	1	2	3
Тема 8	Структура та зміст програм з фітнесу	1	2	3
Тема 9	Технології створення та впровадження фітнес програм серед населення	1	2	3
Тема 10	Особливості техніки виконання вправ під час занять сучасними фітнес технологіями	1	2	3
Тема 11	Типи та структура занять з фітнесу	1	2	3
Тема 12	Методика побудови комплексів вправ	1	2	3
Тема 13	Особливості методики проведення атлетичної гімнастики	1	1	2
Тема 14	Методика проведення занять з атлетичної гімнастики	1	1	2
Тема 15	Особливості методики проведення комплексів вправ на роздягнення м'язів (стретчинг)	1	1	2
Тема 16	Пілатес, як один із напрямків фітнесу	1	1	2
Тема 17	Особливості методики проведення занять з аквафітнесу	1	2	3
Тема 18	Вимоги до проведення занять	1	2	3

	з аквааеробіки			
Тема 19	Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес - технологій	1	2	3
Тема 20	Мета та завдання контролю	1	2	3
Тема 21	Особливості методики проведення етапного контролю під час використання фітнес-технологій	1	2	3
Тема 22	Основи самоконтролю під час занять сучасними фітнес технологіями	1	2	3
Тема 23	Особливості професійної діяльності спеціалістів із оздоровчого фітнесу	1	2	3
Всього за аудиторні заняття				60

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види освітнього компоненту	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням ОК	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням ОК

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Базова

1. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія: практикум : навчально-методичний посібник для студентів. Суми : Вид-во Сум ДПУ імені А. С. Макаренка. 2019. 200 с.
2. Василенко М. М. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фітнес тренерів у закладах вищої освіти. Київ : Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. 2018. 544 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. Київ : Олімпійська література. 2019. 392 с.
4. Методика проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти засобами сучасних фітнес-технологій : навч.-метод. посіб. для студентів фізичного виховання вищих. навч. закладів / укл.: Донець О. В., Гуцул Н. З., Вовк І. В., Мадяр-Фазекаш Е. О. Полтава : Сімон. 2022. 49 с .
5. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник / упоряд. О. В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко; Черкаси : ЧДТУ. 2020. 194 с.
6. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник. Львів : 2019. 244 с.
7. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навчальний посібник. Львів : «Фест-Прінт». 2020. 139 с.
8. Чеховська Л. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві : монографія / Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2019. 296 с.

Допоміжна

1. Дутчак М. В., Чеховська Л. Я. Сучасний стан та перспективи удосконалення діяльності фітнес-персоналу України. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2018; 2(32). С.70–77.
2. Загомула О. В. Різновиди сучасних фітнес технологій. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту*: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21-22 березня 2023 р.). Хмельницький : ХГПА., 2023. С. 138–141.
3. Маляр Н. С. Оздоровчий фітнес : методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 40 с.
4. Маляр Н. С., Опришко Н. О., Безпалова Н. М. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів : методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 52 с.
5. Практикум з аеробіки / уклад. Н. І. Турчина, С. В. Оргєєва, О. С. Харун, В. В. Хачатрян, Ю.О . Воробйова. Київ : Вид-во НАУ, 2019. 32 с.