

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**Харківський національний медичний університет**

4 медичний факультет

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини з курсом  
фізичного виховання та здоров'я

Затверджено

на засіданні кафедри

« 6 » 02 2020 р.

Протокол № 24

Завідувач кафедри проф. Істомін А.Г.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

для студентів-магістрів до проведення практичного заняття з  
вибіркової дисципліни «Сучасні фітнес-технології» зі студентами  
2 курсу 4 медичного факультету

Харків 2020

Методичні вказівки для магістрів до проведення практичних занять з вибіркової дисципліни: «Сучасні фітнес-технології»: Метод. Вказ. для студентів-магістрів спеціальності - «Фізична терапія, ерготерапія» /Упорядники: Істомін А.Г., та ін., – Харків: ХНМУ, 2020. – 34с.

Упорядники: Істомін А.Г.  
Лапко С.В.  
Стратій Н.В.  
Корчевська О.Г.

Затверджено Вченою радою Харківського національного медичного університету. Протокол № 7 від 31.08. 2020р.

## **Тема 1. Фітнес програми, основою яких є оздоровчі види гімнастики**

**Тривалість викладання теми:** 1 заняття, 4 академічні години

**Обґрунтування теми:** майбутній фахівець з фізичної реабілітації повинен знати види фітнесу та різноманітні програми аеробіки.

**Мета заняття:**

Розглянути різноманітні фітнес програми

Фітнес - програми як форми рухової активності.

**Графологічна структура теми:**

	Вступ	20
хв.	Перевірка знань пройденого матеріалу	40
хв.	Розглянути різноманітні фітнес програми	40
хв.	Фітнес - програми як форми рухової активності	70хв
	Підведення підсумків	10
хв.		

**Навчально-матеріальне забезпечення**

Конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові данні з періодичних видань.

### **Технологічна карта проведення практичного заняття**

<b>№з /п</b>	<b>Навчальний матеріал</b>	<b>Методичні вказівки</b>
1	Перевірка знань пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Розглянути різноманітні фітнес програми	Ознайомити з видами програм
3	Фітнес - програми як форми рухової активності.	Розглянути форми рухової активності.
4	Підведення підсумків	Закріпити теоретичні знання студентів

### **Зміст**

#### **Групові програми фітнесу**

Зараз фітнес розділяється на два види: indoor (всередині приміщень) і out-door (будь-які види фітнесу поза закритих приміщень, на відкритому повітрі), які, в свою чергу, поділяються на групові та індивідуальні.

Основна мета групових занять - позитивний вплив на всі компоненти оздоровчого фітнесу. До них відносяться кардіореспіраторна витривалість (кардіотреніровки), м'язова сила і витривалість, гнучкість, координація, корекція фігури, регуляція психофізичного стану.

**Силові види фітнесу:** гантелі;

- бодібари (гімнастичні палиці);
- спеціальна штанга (памп);
- набивні м'ячі;
- гирі.

**Циклічна аеробіка. інтервальна аеробіка.**, програми з елементами **східних видів єдиноборств** Особливим попитом останнім часом користуються заняття, в основі яких лежать елементи **афро-бразильської боротьби - капоейра**.

У самостійний блок також виділяються **координаційні тренування**.

**Програми на гнучкість.**

**Комбіновані види аеробіки.**

До комбінованих можна віднести і програми кругової аеробіки, в основі яких лежить одна з організаційних форм фізичної підготовки, розроблених в спорті, - кругова тренування. Серед новинок слід відзначити програму НІА (NIA), що з'єднала елементи східної та західної культури рухів: джазового танцю, танцю «Дункан», тай-чи, теквондо, айкідо, йоги.

Ментальний фітнес - програми «Розумне Тіло» (Mind & Body). Ці програми відносяться до м'якого фітнесу, і є прекрасним засібом для зняття стресу, поліпшення не тільки фізичного, а й психічного здоров'я.

**Фітнес з використанням тренажерів.** Зараз в оздоровчому фітнесі широко застосовуються різні кардіотренажери: бігові доріжки (тредмиле), велотренажери, еліптичні, або крос-тренажери, гребні тренажери, степ-тренажери.

**2. Фітнес - програми як форми рухової активності.**

Класифікація фітнес-програм

Класифікація фітнес - програм базується:

а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання і т.п.);

б) на поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка і бодібілдинг; аеробіка і стретчинг; оздоровче плавання і біг і т.п.);

в) на поєднанні одного або декількох видів рухової активності й різних чинників здорового способу життя (наприклад, аеробіка і

загартування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних відновлювальних процедур і т.п.).

У свою чергу, фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- види рухової активності анаеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

### **Контрольні питання:**

1. Які види аеробіки вам знайомі?
2. Ментальний фітнес.
3. Які силові види фітнесу вас відомі?
4. Рухова активність аеробного та анаеробного характеру.
5. Координаційне тренування.
6. Яке обладнання для координаційного тренування ви знаєте?

### **Рекомендована література**

#### **Базова література**

1. Кашеварова Л. Кольоросприйняття // Дошкільне виховання. № 2, 2005. - С. 5-14.
2. Козлова С. А. Дошкільна педагогіка: Учеб. посібник для студ. середовищ. пед. навч закладів.- М., 2000.- 182с.
3. Люблінська А.А. Нариси психічного розвитку дитини. М., 1959. - 330с.
4. Губарева Е.С. Развитие педагогических технологий в оздоровительных видах гимнастики: дис. ... канд. наук по физ. восп. и сп. : 24.00.02 / Губарева Е.С./НУФВСУ.-2001.-211 с.
5. Кокарев Б.В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник / Б. В.Кокарев, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. - Запоріжжя:- ЗНУ, 2006.- 67 с.
6. Шевченко О.В., Язловецький В.С. Основи ритміки та хореографії. Навчальний посібник. –Кіровоград :РВВ КДПУ ім. В.Вінниченка, 2006.-142 с.
7. Усачов Ю. А. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - № 1.84с.

8. Катлін Керр. Атлетік джорнел // Спорт за кордоном. – 1990. – № 24. – С. 8
9. Виноградов Г.П. Теоретичні та методичні основи фізичної рекреації (на прикладі занять з обтяженнями): автореф. дис. ... Д-ра пед. наук. СПб., 1998. 48 с.

#### **Інформаційні ресурси**

1. [http://www.rusnauka.com/2\\_KAND\\_2012/Sport/1\\_99185.doc.htm](http://www.rusnauka.com/2_KAND_2012/Sport/1_99185.doc.htm) - бібліотека Запорізького національного технічного університету
2. <http://ukrbukva.net/21879-Klassicheskaya-aerobika.html> - <http://ukrbukva.net/>
3. <http://bukvar.su/fizkultura-i-sport/58444-Klassicheskaya-aerobika.html> - Реферати українською
4. <http://studopedia.org/12-49334.html> - Студопедия.Орг

### **Тема 2. Створення нових фітнес-програм. Принципи побудови фітнес програм та планування заняття з фітнесу. Підходи до обрання виду фітнесу за мотиваційним фактором та за типом темпераменту**

**Тривалість викладання теми:** 1 заняття, 4 години

**Обґрунтування теми:** майбутній фахівець з повинен знати види фітнес-програм, основні принципи побудови фітнес програм та планування заняття з фітнесу.

**Мета заняття:**

1. Розглянути види фітнес-програм.
2. Ознайомити з основними принципами побудови фітнес програм та планування заняття з фітнесу.

#### **Графологічна структура теми:**

Вступ	<b>5 хв.</b>
Перевірка знань пройденого матеріалу	<b>10</b>
<b>хв.</b> Види фітнес програм	<b>35</b>
<b>хв.</b> Принципи побудови фітнес програм та планування заняття з фітнесу	<b>35хв</b>
Підведенн япідсумків	<b>5хв.</b>
Навчально-матеріальне забезпечення	
Конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові данні з періодичних видань.	

## Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний матеріал	Методичні вказівки
1	Перевірка знань пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Види фітнес програм	Розглянути види фітнес програм
3	Принципи побудови фітнес програм та планування заняття з фітнесу	Надати основні принципи побудови фітнес програм та планування заняття з фітнесу
4	Підведення підсумків	Закріпити теоретичні знання студентів

### Зміст

#### Види фітнес-програм

У її структурі виділяють такі компоненти:

розминка;

- аеробна частина;
- кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності);
- силова частина;
- компонент розвитку гнучкості (стретчинг);
- заключна (відновна) частина.

Запропонована загальна структура фітнес-програми може корегуватися залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається. Наприклад, у фітнес-програмах, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, розрізняють 8 цільових компонентів або блоків:

- підвідний (підготовка організму до заняття);
- аеробний (розвиток серцево-судинної та дихальної систем організму);
- танцювально-хореографічний (реалізація естетичних мотивів і установок, розвиток координаційних здібностей);
- коректувальний (корекція фігури і силові вправи);
- профілактичний (профілактика різних захворювань);
- додатковий (розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості);
- вільний (розвиток музично-ритмічних здібностей);

- релаксаційний (відновлення після занять, зняття втоми і розслаблення).

Важливим компонентом сучасних фітнес-програм є стретчинг.

Принципи побудови фітнес-програм для тренування

- Перед складанням фітнес-програми необхідно визначити чотири основні моменти:
- режим або тип тренувань;
- частоту занять;
- тривалість кожного заняття;
- інтенсивність кожного заняття.

### **Планування занять з фітнесу.**

Навколо занять фітнесом виникло чимало міфів і помилкових домислів. Фахівці беруться перевірити, наскільки достовірна інформація, яку багато хто приймає за правило.

Заняття фізкультурою на порожній шлунок. За останніми даними експертів у галузі харчування і фахівців із фітнесу, заняття на порожній шлунок призводять до підвищеної й швидкої стомлюваності. Організм втомлюється ще до того, як приєднується метаболізм і починається згорання жиру. Але займатися з переповненим шлунком - теж помилка. Достатньо з'їсти за годину до занять невелику порцію корисної й здорової їжі, наприклад, фрукти або печиво.

Біодобавки необхідні при заняттях фітнесом. Насправді, найкращий вітамінний комплекс не замінить повноцінного збалансованого харчування. Вітаміни можна брати тільки як додаток до раціону, але не як основу харчування.

### **Контрольні питання:**

Перерахуйте цільові компоненти фітнес-програм?

Що таке стретчинг та яка його фізіологічна основа?

Назвіть основні характеристики стретчингу?

Перерахуйте основні моменти, які треба враховувати перед складанням фітнес-програм?

Які основні фізичні властивості має розвивати людина?

Що таке «кардіореспіраторний компонент» у фітнес програмах?

Вкажіть «додаткові» компоненти фітнес-програм.

### **Рекомендована література**

#### **Базова література**

1. Андреева О.В. Историчні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення / О. В. Андреева



- // Слобожанський науково-спортивний вісник – 2015 – № 2 (46). – С.19 -23.
2. Андреева О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення / О. Андреева // Спортивний вісник Придніпров'я – 2015. – № 1. – С. 4-9.
  3. Андреева О. Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку / О. Андреева, К. Пацалюк // Слобожанська 97
  4. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. - Випуск 9 науково-спортивний вісник: збірник наукових статей – Харків : ХДАФК, 2008. – С. 31-34.
  5. Галан Я.П. Корекція психофізичного стану школярів 13-14 років засобами спортивного орієнтування : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Я.П. Галан. – Київ, 2015. – 20 с.
  6. Гониянц С.А. Физическая культура взрослого населения: взгляд из прошлого в настоящее и будущее / С. А. Гониянц // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 9. – С. 55-57.
  7. Демченко О.А. Социально-культурные технологии рекреации городского населения в парках культуры и отдыха : автор.... канд. пед. наук : 13.00.05 / О.А. Демченко. – 2007 – 20 с.
  8. Круцевич Т.Ю. Формування мотивації осіб зрілого віку до рекреаційної діяльності / Т. Ю. Круцевич, В. І. Воронова, О. Л. Благій,
  9. О. В. Андреева // Гуманіт. зб. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Г. Сковороди»: зб. наук. пр. – Переяслав-Хмельницький: ФОП Р. Ю. Кузмичова, 2011. – С. 335-339.

### Допоміжна література

Манучарян С.В. Физическая рекреация и физкультурно оздоровительный досуг: проблема и теоретический взгляд / С.

В. Манучарян, В. П. Зайцев, С. И. Крамской // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: 1 международная научная конференция (25 ноября 2008 года)/ ред. С.С.Ермаков; Харьковская ГАДИ. – Белгород; Красноярск; Харьков, 2008. – С. 69-74.

Пацалюк К. Мотиваційно-ціннісні орієнтації суб'єктів рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих об'єднаннях / К. Пацалюк // Молода спорт. наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2010. – Вип. 14: у 4-х т. – Т. 4. – С. 142-145.

Пристапа Є.Н. Концепція вільного часу людини як важливої категорії рекреації / Є. Н. Приступа // Спорт. наука України. – 2008. – № 5 (20). – С. 9-22.

Реховская С.Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека: автореф. дис. ...канд. психол. наук: спец 13. 00. 04 / С. Н. Реховская. – СПб, 2007. – 21 с.

### Інформаційні ресурси

- [http://elib.lutsk-ntu.com.ua/book/tf/fiz\\_vyh/2010/10-087/page10.html](http://elib.lutsk-ntu.com.ua/book/tf/fiz_vyh/2010/10-087/page10.html) -  
Відділ інформаційно-технічного забезпечення Луцького НТУ  
<http://3w.ldufk.edu.ua/files/kafedry/tmfv/tmfv/fv/4kurs/lek/10.pdf> -  
бібліотека ЛДУФК  
[http://www.nbuv.gov.ua/old\\_jrn/soc\\_gum/fvs/2008\\_3/1/Pavlova\\_Zendy\\_k.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/soc_gum/fvs/2008_3/1/Pavlova_Zendy_k.pdf) - Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського  
<http://medbib.in.ua/struktura-soderjanie-zanyatiy-ozdorovitelnyimi.html>  
- medbib.in.ua - Медична Бібліотека

### Тема 3.Сучасні тенденції розвитку і функціонування програм оздоровчого фітнесу.Самостійні заняття фітнесом. Протипоказання до занять

**Тривалість викладання теми:** 1 заняття, 4 академічні години

**Обґрунтування теми:** майбутній фахівець з фізичної реабілітації повинен знати протипоказання до занять та варіанти самостійних занять фітнесом.

#### Мета заняття:

1. Ознайомитись з сучасними тенденціями розвитку оздоровчого фітнесу;
2. Розглянути основні принципи самостійних занять фітнесом.
3. Знати, які є з протипоказаннями до занять.

#### Графологічна структура теми:

Вступ	10
хв.	
Перевірка знань пройденого матеріалу	40
хв.	
Програми оздоровчого фітнесу	50хв.
Самостійні заняття фітнесом	30хв.
Протипоказання до занять	50хв
Підведення підсумків	10
хв.	

#### Навчально-матеріальне забезпечення

Конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові данні з періодичних видань, музичний супровід.

### Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний матеріал	Методичні вказівки
1	Перевірка знань пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Тенденції розвитку і функціонування програм оздоровчого фітнесу	Ознайомити студентів.
3	Самостійні заняття фітнесом	Розглянути основні принципи самостійних занять фітнесом
4	Протипоказання до занять	Ознайомити з протипоказаннями до занять
5	Підведення підсумків	Закріпити теоретичні знання студентів

### Зміст

Сучасні тенденції у світовому оздоровчому русі супроводжуються появою нових термінів і понять у сфері цього соціокультурного феномена. Одним із таких понять є поняття фітнесу. Воно має найрізноманітніше тлумачення та сфери вживання, що неминуче призводить до термінологічної та методичної плутанини. Слово “фітнес” (від англ. fit) має широке коло визначень - придатний, бадьорий, пристосований, здоровий, відповідний готовий.

Загальний фітнес можна визначити як ступінь збалансованості фізичного, психічного та соціального станів. Загальний фітнес більш за все асоціюється з нашим уявленням про здоров'я та здоровий спосіб життя.

Фізичний фітнес характеризує рівень фізичних можливостей, що забезпечують рухову активність без зайвого функціонального напруження організму..

#### **Планування самостійних занять фізичними вправами**

Під керівництвом викладача кожен студент складає план індивідуальних занять на тиждень, семестр, навчальний рік та на весь період навчання взагалі. Ці плани передбачають такі основні пункти:

дані вихідного рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості(сильні й слабкі сторони);

завдання на подальший період навчання;  
місця занять та їх обладнання;  
засоби та дозування вправ;  
фізичні вправи, що плануються на даний період;  
методи тренування;  
кінцевий результат.

Залежно від стану здоров'я, медичної групи, вихідного рівня фізичної, спортивно-технічної підготовленості, студенти можуть планувати досягнення різних результатів — від вимог навчальної програми з фізичного виховання, до виконання спортивних розрядів з тих або інших видів спорту.

**Основні документи, що стосуються планування самостійних занять**

**Самостійні заняття різними видами спорту**

**Плавання**

*Атлетична гімнастика*

*Зимові види фізичних вправ*

Найбільш універсальним засобом оздоровчого впливу на організм є зимові види фізичних вправ, особливо ходьба на лижах.

**Протипоказання для занять фітнесом**

Саме головне: не існує таких захворювань, ні у молодих, ні у людей похилого віку, які, не заважаючи рухам, не дозволяють людині займатися яким-небудь видом аеробіки або плаванням.

Однозначним протипоказанням до високоінтенсивної тренування є відновний період після перенесеного захворювання з лікуванням антибіотиками.

Після переломів і розтягувань дотримуйтесь рекомендацій лікаря і не приходите в клуб раніше зазначеного лікарем терміну .

У період вагітності слухайте тільки лікаря і, звичайно ж, своє тіло.

Так, в період вагітності повністю виключаються:

- все травмонебезпечні елементи - стрибки, біг, махи (у тому числі в плаванні),
- глибокі і різкі присідання,
- нахили,
- активні розтяжки і прогини спини,
- різні скручування і нахили, які можуть призвести матку в стан гіпертонусу.

Зверніть увагу на групи ризику, про які, перш ніж прийти у фітнес клуб, потрібно поговорити з лікарем.

- Висока температура тіла.
- Нескладний перелом одного чи двох хребців в грудному або поперековому відділах хребта. Після перерви (не менше року)

при відсутності больового синдрому можна відновити заняття танцями.

- Переломи кісток кінцівок, ускладнені ушкодженням периферичних нервів з наявністю яскраво вираженого порізу кінцівок. У даному випадку заняття поновлюються тільки після дозволу лікаря.
- Наявність штучного суглоба.
- Повна нерухомість одного з суглобів нижньої кінцівки.
- Аномалія розвитку нижньої кінцівки, яка ускладнює процес ходьби і стояння.
- Порушення зв'язкового апарату колінного суглоба ( нестабільний суглоб).
- Хвороба Бехтерева.
- Контрольні питання:
- Ієрархічна структура хореографії в аеробіці?
- Основні види рухів ногами?
- Основні види рухів руками?
- Модифікація елементів?
- Що таке комбінація?

## **Рекомендована література**

### **Базова література**

1. Казакевич Н. В. Использование средств ритмической гимнастики в системе профессиональной подготовки учителей физической культуры : дис. канд. пед. наук : 13.00.04. / Надежда Викторовна Казакевич. – С-Пб., 1999. – 182 с.
2. Колесникова С. В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / С. В. Колесникова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 157 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : в 2 т. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська літ-ра, 2008. – 391 с.
4. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
5. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. Т.1. Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.

6. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. Т.2. Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
7. Лущик И. В. Методика повышения эффективности занятий аэробикой на основе использования эластомерных покрытий : дис. ... канд. пед. наук. : 13.00.04 / Ирина Владимировна Лущик. – Волгоград, 2000. – 172 с.
8. Матвеев А. П. Методика физического воспитания с основами теории : учеб. пособ. для студентов / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М. : Просвещение, 1991 – 191 с.
9. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.
10. Мякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособ. для студентов вузов физ. культуры / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
11. Погасій Л. І. Методичні вказівки щодо організації та проведення занять з фізичної культури на тему : «Аеробіка як засіб підвищення працездатності студентів КНТЕУ» / Л. І. Погасій. – К., 2003. – 15 с.
12. Сиднева Л. В. Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у студентов высших физкультурных учебных заведений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лариса Валентиновна Сиднева. – М., 2000. – 150 с.

#### **Інформаційні ресурси**

1. [http://allref.com.ua/uk/skachaty/samostiyni\\_zanyattya\\_fitnesom\\_planuvannya\\_zanyat\\_z\\_fitnesu](http://allref.com.ua/uk/skachaty/samostiyni_zanyattya_fitnesom_planuvannya_zanyat_z_fitnesu)
2. <http://www.inmoment.ru/beauty/fitness/house-fitness.html>
3. <http://goodlooker.ru/trenirovki-samostoyatelno-ili-s-trenerom.html>
4. [http://allref.com.ua/ru/skachaty/samostiyni\\_zanyattya\\_fitnesom\\_planuvannya\\_zanyat\\_z\\_fitnesu](http://allref.com.ua/ru/skachaty/samostiyni_zanyattya_fitnesom_planuvannya_zanyat_z_fitnesu)
5. <http://www.wolfreactor.ru/?p=6073>

### **Тема 4. Підготовка фахівців із шейпінгу. Впровадження шейпінгу в навчальний процес із фізичного виховання. Індивідуальний підхід – основний принцип занять шейпінгом**

**Тривалість викладання теми:** 1 заняття, 4 академічні години

**Обґрунтування теми:** майбутній фахівець з фізичної реабілітації повинен знати специфіку

з підготовки фахівців із шейпінгу; значення впровадження шейпінгу в навчальний процес; знати основний принцип занять шейпінгом

**Мета заняття:**

Розглянути основні засоби підготовки фахівців із шейпінгу.

Ознайомитись з впровадженням шейпінгу в навчальний процес із фізичного виховання.

**Графологічна структура теми:**

Вступ	10
хв.	
Перевірка знань пройденого матеріалу	50
хв.	
Підготовка фахівців із шейпінгу	50
хв.	
Впровадження шейпінгу в навчальний процес 5	50хв
Підведення підсумків	20
хв.	

**Навчально-матеріальне забезпечення**

Конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові данні з періодичних видань, музичний супровід.

**Технологічна карта проведення практичного заняття**

№ з/п	Навчальний матеріал	Методичні вказівки
1	Перевірка знань пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Підготовка фахівців із шейпінгу	Розглянути основні принципи підготовки фахівців
3	Заняття зі шейпінгу	Ознайомити зі основним принципом занять
4	Підведення підсумків	Закріпити теоретичні знання студентів

**Зміст**

Саме слово шейпінг походить від англійського слова *sharp*, що в перекладі означає форма. Заняття шейпінгом спрямовані на те, щоб надати форму і виправити недоліки фігури.

Кваліфікаційні вимоги до фахівців.

Професійна діяльність фахівця з шейпінгу полягає в досягненні й збереженні 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 шейпінгу повинен бути підготовлений до роботи:

• 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;

• ЖЕ У за місцем проживання.

У шейпінгу існують дві програми, спрямовані на досягнення різних цілей.

Катаболічна програма спрямована на позбавлення від зайвої ваги, зниження м'язової маси і розмірів м'язів.

Анаболічна програма спрямована на зміцнення м'язів і збільшення м'язової маси.

Основний принцип шейпінгу - Чітка цільова спрямованість.

Індивідуальний підхід – основний принцип занять шейпінгом.

Контрольні питання:

1. Яке значення має оздоровча аеробіка, як засіб і метод фізичного виховання?

2. Визначте місце шейпінгу поміж інших видів фізкультурно-спортивної діяльності

3. Визначте відмінності між оздоровчим фітнесом та шейпінгом.

4. Охарактеризуйте особливості професійної діяльності фахівця (інструктора) із оздоровчої фізичної культури(шейпінгу).

5. Назвіть кваліфікаційні вимоги до фахівців із шейпінгу

## Рекомендована література

### Базова література

1. Казакевич Н. В. Использование средств ритмической гимнастики в системе профессиональной подготовки учителей физической культуры : дис. канд. пед. наук : 13.00.04. / Надежда Викторовна Казакевич. – С-Пб., 1999. – 182 с.



2. Колесникова С. В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / С. В. Колесникова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 157 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : в 2 т. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська літ-ра, 2008. – 391 с.
4. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
5. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. Т.1. Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
6. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. Т.2. Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
7. Лущик И. В. Методика повышения эффективности занятий аэробикой на основе использования эластомерных покрытий : дис. ... канд. пед. наук. : 13.00.04 / Ирина Владимировна Лущик. – Волгоград, 2000. – 172 с.
8. Матвеев А. П. Методика физического воспитания с основами теории : учеб. пособ. для студентов / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М. : Просвещение, 1991 – 191 с.
9. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.
10. Мьякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособ. для студентов вузов физ. культуры / Е. Б. Мьякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
11. Погасій Л. І. Методичні вказівки щодо організації та проведення занять з фізичної культури на тему : «Аеробіка як засіб підвищення працездатності студентів КНТЕУ» / Л. І. Погасій. – К., 2003. – 15 с.
12. Сиднева Л. В. Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у студентов высших физкультурных учебных заведений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лариса Валентиновна Сиднева. – М., 2000. – 150 с.

## Інформаційні ресурси

1. [http://allref.com.ua/uk/skachaty/samostiyni\\_zanyatty\\_a\\_fitnesom\\_planuvannya\\_zanyat\\_z\\_fitnesu](http://allref.com.ua/uk/skachaty/samostiyni_zanyatty_a_fitnesom_planuvannya_zanyat_z_fitnesu)
2. <http://www.inmoment.ru/beauty/fitness/house-fitness.html>
3. <http://goodlooker.ru/trenirovki-samostoyatelno-ili-s-trenerom.html>
4. [http://allref.com.ua/ru/skachaty/samostiyni\\_zanyatty\\_a\\_fitnesom\\_planuvannya\\_zanyat\\_z\\_fitnesu](http://allref.com.ua/ru/skachaty/samostiyni_zanyatty_a_fitnesom_planuvannya_zanyat_z_fitnesu)
5. <http://www.wolfreactor.ru/?p=6073>

**Тема 5. Особливості професійної діяльності спеціалістів із оздоровчого фітнесу. Зарубіжні системи підготовки спеціалістів з оздоровчих видів аеробіки**

**Тривалість викладання теми:** 2 заняття, 4 академічні години

**Обґрунтування теми:**

Майбутній фахівець з фізичної реабілітації повинен володіти знаннями про професійну діяльність спеціалістів із оздоровчого фітнесу; знати специфіку зарубіжних систем підготовки спеціалістів з оздоровчих видів аеробіки.

**Мета заняття:**

1. ознайомити з особливостями професійної діяльності спеціалістів із оздоровчого фітнесу;
2. розглянути зарубіжні системи підготовки спеціалістів з оздоровчих видів аеробіки.
3. обґрунтування змісту підготовки спеціалістів зі спеціальності «фітнес і рекреація».

**Технологічна карта проведення практичного заняття**

<b>№ з/п</b>	<b>Навчальний матеріал</b>	<b>Методичні вказівки</b>
1	Перевірка знань пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Самостійні заняття фітнесом	Розглянути основні принципи самостійних занять фітнесом
3	Протипоказання до занять	Ознайомити з протипоказаннями до занять
4	Підведення підсумків	Закріпити теоретичні знання студентів

**Зміст**

**Особливості професійної діяльності спеціалістів із оздоровчого фітнесу.**

Робота спеціаліста з оздоровчого фітнесу (інструктор) складається з підготовки і проведення занять з клієнтами.

Спеціаліст із оздоровчого фітнесу повинен знати основи анатомії, фізіології, біохімії, психології, педагогіки, володіти теоретичними і методичними основами фізичної культури і спорту. Повинен сам уміти відмінно виконувати ті вправи, які показує, вміти чітко пояснити будь-який рух, уміти навчати людей різного віку і різного рівня підготовки, підбирати вправи, музику, грамотно розподіляти навантаження, оцінювати стан тих, що займаються. Змістом конкретних занять у фітнес-центрі можуть бути вправи різної спрямованості:

- танцювальна аеробіка (латина, стріт, танець живота і т. п.),
- степ (аеробіка зі спеціальною платформою),
- фітбол (вправи на великих надувних м'ячах),
- памп (виконання силових вправ зі спеціальною штангою),
- йога,
- шейпінг,
- стретчинг,
- робота на тренажерах і т. п.

Інструктори можуть спеціалізуватися на одному або декількох видах занять.

Особливо цінуються фахівці, що володіють різними видами вправ і ті,

Існує два варіанти занять з клієнтами: групові і індивідуальні.

Серед різних видів оздоровчого фітнесу аеробіка продовжує утримувати найвищий рейтинг.

За останні 20-25 років в Україні значно зросла кількість прихильників здорового способу життя. Це спричинило появу значної кількості фітнес - клубів та фітнес-центрів, які культивують різноманітні фітнес-програми та оздоровчі технології. Для їх ефективного функціонування потрібні кваліфіковані кадри. Адже з усіх факторів, які впливають на залучення людини до рухової активності найбільш важливим є особистість фахівця-професіонала в галузі оздоровчої аеробіки, оздоровчого фітнесу, рекреації.

**Зарубіжні системи підготовки спеціалістів з оздоровчих видів аеробіки.**

У розвинутих зарубіжних країнах (США, Велика Британія, Канада ін.) склалася своя досить чітка система підготовки й сертифікації фізкультурних кадрів, тісно пов'язана з технологією фізкультурно-оздоровчої рухової активності. Ця технологія суворо конкретизована за видами діяльності (організаторська, управлінська, консультативно-методична, викладацька та відповідає змісту професії того або іншого фахівця, відповідального за виконання конкретних функцій. Поява

нових професій (персональний фітнес-тренер, фітнес-інструктор для роботи з людьми, що належать до групи зизику, та ін.) обумовлена диференціацією функціональних обов'язків фахівців, а також безперервним процесом розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій.

Понад 30 років тому в галузі фізичного виховання були сформовані альтернативні сертифікаційні програми професійної підготовки фахівців з оздоровчого фітнесу, а саме:

- консультант зі здорового способу життя та контролю маси тіла;
- технолог із тестування;
- фахівець із тестування;
- фахівець із рухової активності (реабілітолог);
- керівник занять;
- інструктор оздоровчого фітнесу;
- персональний тренер із фітнесу;

### **Контрольні питання:**

1. Ієрархічна структура хореографії в аеробіці?
2. Основні види рухів ногами?
3. Основні види рухів руками?
4. Модифікація елементів?
5. Що таке комбінація?

### **Рекомендована література**

#### **Базова література**

1. Казакевич Н. В. Использование средств ритмической гимнастики в системе профессиональной подготовки учителей физической культуры : дис. канд. пед. наук : 13.00.04. / Надежда Викторовна Казакевич. – С-Пб., 1999. – 182 с.
2. Колесникова С. В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / С. В. Колесникова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 157 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : в 2 т. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська літ-ра, 2008. – 391 с.
4. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.

5. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. Т.1. Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
6. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. Т.2. Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
7. Лущик И. В. Методика повышения эффективности занятий аэробикой на основе использования эластомерных покрытий : дис. ... канд. пед. наук. : 13.00.04 / Ирина Владимировна Лущик. – Волгоград, 2000. – 172 с.
8. Матвеев А. П. Методика физического воспитания с основами теории : учеб. пособ. для студентов / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М. : Просвещение, 1991 – 191 с.
9. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.
10. Мьякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособ. для студентов вузов физ. культуры / Е. Б. Мьякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
11. Погасій Л. І. Методичні вказівки щодо організації та проведення занять з фізичної культури на тему : «Аеробіка як засіб підвищення працездатності студентів КНТЕУ» / Л. І. Погасій. – К., 2003. – 15 с.
12. Сиднева Л. В. Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у студентов высших физкультурных учебных заведений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лариса Валентиновна Сиднева. – М., 2000. – 150 с.

#### **Інформаційні ресурси**

1. [http://allref.com.ua/uk/skachaty/samostiyni\\_zanyattya\\_fitnesom\\_planuvannya\\_zanyat\\_z\\_fitnesu](http://allref.com.ua/uk/skachaty/samostiyni_zanyattya_fitnesom_planuvannya_zanyat_z_fitnesu)
2. <http://www.inmoment.ru/beauty/fitness/house-fitness.html>
3. <http://goodlooker.ru/trenirovki-samostoyatelno-ili-s-trenerom.html>
4. [http://allref.com.ua/ru/skachaty/samostiyni\\_zanyattya\\_fitnesom\\_planuvannya\\_zanyat\\_z\\_fitnesu](http://allref.com.ua/ru/skachaty/samostiyni_zanyattya_fitnesom_planuvannya_zanyat_z_fitnesu)
5. <http://www.wolfreactor.ru/?p=6073>

### **Тема 6. Класифікація видів аеробіки. Степ аеробіки. Танцювальна аеробіка**

**Тривалість викладання теми:** 2 заняття, 8 академічні години

**Обґрунтування теми:** Танцювальна та степ аеробіка має велике значення для життєдіяльності людини оскільки дозволяє: формувати рухливі навички, пов'язані з необхідністю удосконалювати силу, гнучкість, координаційні навички, підвищувати витривалість до динамічних і статичних зусиль, працездатність серцево-судинної, дихальної і інших систем, а також аеробну витривалість і музикальність.

**Мета заняття:**

1. Класифікація видів аеробіки.
2. Специфічні особливості танцювальної аеробіки.
3. Аеробна частина заняття та види її інтенсивності
4. Особливості проведення занять зі степ аеробіки.
5. Методика підбору музичного супроводу.

**Графологічна структура теми:**

Вступ	20
хв.	
Перевірка знань пройденого матеріалу	80
хв.	
Специфічні особливості танцювальної аеробіки	80
хв.	
Особливості проведення занять зі степ аеробіки	80
хв.	
Методика підбору музичного супроводу.	80
хв.	
Підведення підсумків	20
хв.	

**Навчально-матеріальне забезпечення**

Конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові данні з періодичних видань.

**Технологічна карта проведення практичного заняття**

№з/п	Навчальний матеріал	Методичні вказівки
1	Перевірка знань пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Розглянути особливості аеробіки	Ознайомити з видами аеробіки
3	Розглянути особливості занять зі степ аеробіки.	Методика підбору музичного супроводу
4	Підведення підсумків	Закріпити теоретичні знання студентів

## Рекомендована література

### Базова література

1. Кашеварова Л. Кольоросприйняття // Дошкільне виховання. № 2, 2005. - С. 5-14.
2. Козлова С. А. Дошкільна педагогіка: Учеб. посібник для студ. середовищ. пед. навч закладів.- М., 2000.- 182с.
3. Люблінська А.А. Нариси психічного розвитку дитини. М., 1959. - 330с.
4. Губарева Е.С. Развитие педагогических технологий в оздоровительных видах гимнастики: дис. ... канд. наук по физ. восп. и сп. : 24.00.02 / Губарева Е.С./НУФВСУ.-2001.-211 с.
5. Кокарев Б.В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод, посібник / Б. В.Кокарев, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. - Запоріжжя:- ЗНУ, 2006.- 67 с.
6. Шевченко О.В., Язловецький В.С. Основи ритміки та хореографії. Навчальний посібник. –Кіровоград :РВВ КДПУ ім. В.Вінниченка, 2006.-142 с.
7. Усачов Ю. А. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - № 1.84с.
8. Катлін Керр. Атлетік джорнел // Спорт за кордоном. – 1990. – № 24. – С. 8
9. Виноградов Г.П. Теоретичні та методичні основи фізичної рекреації (на прикладі занять з обтяженнями): автореф. дис. ... Д-ра пед. наук. СПб., 1998. 48 с.
10. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т.1. – М.: ФАР, 2002. – 221 с.

### Інформаційні ресурси

1. [http://www.rusnauka.com/2\\_KAND\\_2012/Sport/1\\_99185.doc.htm](http://www.rusnauka.com/2_KAND_2012/Sport/1_99185.doc.htm)  
- **бібліотека** Запорізького національного технічного університету
2. <http://ukrbukva.net/21879-Klassicheskaya-aerobika.html> -  
<http://ukrbukva.net/>
3. <http://bukvar.su/fizkultura-i-sport/58444-Klassicheskaya-aerobika.html> - **Реферати українською**
4. <http://studopedia.org/12-49334.html> - **Студопедия.Орг**

### Зміст

## **Загальна характеристика танцювальної аеробіки в умовах академічних занять**

Одним з найбільш популярних видів оздоровчого фізичного тренування у вищих навчальних закладах останнім часом стає аеробіка, яка має підрозділи за різними напрямками: аеробіка Ні/Lo, фанк, степ, салса, слайд тощо. Аеробіка, як оздоровча система, базується на фізичних вправах невисокої інтенсивності, яка діє на функції серцево-судинної і дихальної системи.

Не дивлячись на збіг цілей і завдань основної гімнастики і аеробіки, остання має власні специфічні особливості, а саме:

- 1 – вибір музики;
- 2 – танцювальна спрямованість і модернізація стилю і виконання звичайних гімнастичних вправ;
- 3 – висока інтенсивність заняття;
- 4 – показ інструктором, що зводить до мінімуму мовне пояснення і підвищує ефективність заняття;
- 5 – поточний метод проведення заняття.

Доступність і емоційність аеробіки – головні причини її популярності.

Нема вікових обмежень для занять аеробікою.

Проте необхідно пам'ятати, що темп і кількість повторень мають відповідати віку і стану здоров'я людини.

Під час роботи підвищується кількість діючих кров'яних судин, причому як периферійних, так і інших, завдяки чому нормалізується АТ і покращується кровообіг серцевої м'язи.

Далі розглянемо методологію управління тренувальним навантаженням на заняттях з танцювальної аеробіки.

Стандартний клас.

**Музичне супроводження танцювальної аеробіки.** Одним з суттєвіших чинників підготовки заняття є підбір музики. Не треба застосовувати музичне супроводження лише як тло (рос.: як фон) або зовнішнього оформлення вправ. Музика має слугувати емоційним стимулом до рухів і бути активним компонентом будь-якої вправи. Основа аеробіки – сполучення музики і рухів, оскільки музичний ритм вже сам по собі є незамінним засобом розвитку ритму рухів.

**Аеробна частина заняття.**

**Партерна частина заняття (floor work).**

**Комплекси вправ танцювальної аеробіки**

**Основні елементи степ-аеробіки**

**Музичний супровід у степ-аеробіці**

**Самоконтроль за заняттях**

Тренувальні заняття студентів-медиків з аеробіки мають супроводжуватися систематичним самоконтролем за станом власного



здоров'я. Самоконтроль – це, у першу чергу, спостереження за самопочуттям. Студенти мають слідкувати за реакцією організму на фізичні навантаження, утримувати їх у найбільш раціональних для себе межах.

### **Контрольні питання:**

1. Які види аеробіки вам знайомі?
2. Визначення танцювальної аеробіки і її різновидів.
3. перелічити «специфічні особливості» танцювальної аеробіки;
4. Що таке аеробна частина заняття та які є види її інтенсивності?
5. Яким має бути підбір музичного супроводу в танцювальній аеробіці?
6. В якій частині заняття застосовується партерні вправи і якою має бути амплітуда рухів?
7. Мати уявлення щодо поняття степ-аеробіка.
8. Уміти запропонувати вправи для удосконалення танцювальної техніки.
9. Перелічити основні елементи степ-аеробіки.

### **Тема 7. Кік,бокс, А-бокс, тай-бо-аеробіка. Флекс. Фітбол-аеробіка.**

**Тривалість викладання теми:** 1 заняття, 4 академічні години

**Обґрунтування теми:** майбутній фахівець з фізичної реабілітації повинен знати види аеробіки які вийшли з бойових мистецтв, володіти технікою виконання вправами на розтягування м'язів та вправами на фітболі.

#### **Мета заняття:**

Розглянути різноманітні види аеробіки (кік-, бокс-, тай-бо-, та ін. )

Флекс- як різновид фітнесу.

Техніка виконання вправ на фітболі.

#### **Графологічна структура теми:**

Вступ	5 хв.
Перевірка знань пройденого матеріалу	10
хв.	
Розглянути різноманітні види аеробіки	25 хв
Флекс та фітбол-аеробіка як види фітнесу	45хв
Підведення підсумків	5 хв.

#### **Навчально-матеріальне забезпечення**

Конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові данні з періодичних видань.

## Технологічна карта проведення практичного заняття

№з /п	Навчальний матеріал	Методичні вказівки
1	Перевірка знань пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Розглянути різноманітні види фітнес-аеробіки	Ознайомити з видами аеробіки
3	Флех та фітбол-аеробіка як різновиди фітнесу	Розглянути форми рухової активності.
4	Підведення підсумків	Закріпити теоретичні знання студентів

### Зміст

**Бокс-аеробіка та карате-аеробіка.** В основі цих різновидів аеробіки – рухи відповідних видів спорту: боксерів на рингу чи каратистів на татамі. Вправи виконуються під музику по одному або в парах. Для занять можуть використовуватися скакалки, боксерські рукавички та груші.

**Тай-бо та кі-бо-аеробіка** – цікавий синтез елементів східних единоборств і аеробних навантажень із ритмічною музикою.

Автором тай-бо-аеробіки вважається американський актор Біллі Бланк. Одного разу він вирішив додати до своїх занять таеквондо енергійну

Кі-бо-аеробіка відрізняється від тай-бо-аеробіки тим, що крім таеквондо в ній використовуються елементи карате, боксу та кікбоксингу. Різниця є у техніці виконання вправ.

Тай-Бо-аеробіка. Служить для зняття стресу, підвищує тонус і настрої, регулює роботу серця, покращує загальне самопочуття.

Кі-Бо аеробіка. Розвиває силу і витривалість, тренує дихальну систему, розвиває гнучкість і координацію, і допомагає скинути зайву вагу.

Бокс-аеробіка і карате-аеробіка. Направлена на те, щоб ваша фігура стала досконалою і була такою постійно.

А-Бокс-аеробіка. Необхідна і для чоловіків, і для жінок для зняття стресу і роздратування. Розвиває координацію, швидкість реакції, витривалість

Кік-аеробіка. Необхідна для поліпшення загальної і силової витривалості, спритності і координації. Розвиває силу і гнучкість м'язів.

Тай-Кік-аеробіка. Рекомендується для бажаючих максимально спалити підшкірні жирові відкладення.

**Флекс** – напрям, заснований на методиці пілатес. Поєднує в собі елементи каланетики, стретчинга, фітнес-йоги. Як відомо, всі ці програми засновані на вправах, спрямованих на розтягнення м'язів тієї чи іншої групи. Флекс - система, яка має на меті комплексні тілесні зміни. Включає вправи на розвиток гнучкості, релаксацію, розвантаження суглобів і відновлення м'язів після силових тренувань.

**Фітбол-аеробіка** - це комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням, діаметром від 45 см (дитячий варіант) до 85 см (призначений для людей, що мають зріст вище 190 см і масу тіла понад 150 кг). У технології виготовлення даного інвентарю передбачена його різна конфігурація (два з'єднаних між собою круглих м'ячі, що утворюють стійкий овальний ролл; м'ячі-стілці з чотирма невеликими ніжками; м'ячі з ручками для стрибків "хоп"), а також враховано такі особливості, як оптимальна пружність й еластичність матеріалу, перлинний колір, дезодорований аромат, що входить до складу матеріалу, та ін. Можливість проведення аеробної частини заняття у положенні сидячи на поверхні м'яча позитивно впливає на м'язи спини, тазового дна, нижніх і верхніх кінцівок, хребет, основні м'язові групи та вестибулярний апарат, дозволяючи значно розширити контингент тих, хто займається, аеробними вправами.

Контрольні питання:

1. Які види аеробіки (бойові направлення) вам знайомі?
2. Флекс – як направлення оздоровчого фітнесу.
3. Правила занять з фітболами
4. Рухова активність аеробного та анаеробного характеру.

## **Тема 8. Інтервальне тренування високої інтенсивності**

**Тривалість викладання теми:** 1 заняття, 4 академічні години

**Обґрунтування теми:** майбутній фахівець з фізичної реабілітації повинен знати види фітнесу та різноманітні програми з аеробного та анаеробного навантаження.

**Мета заняття:**

1. Ознайомити студентів з високим фізичним навантаженням у фітнесі на сучасному етапі.
2. Розглянути різноманітні програми аеробного та анаеробного навантаження

**Графологічна структура теми:**

Вступ

5 хв.

Перевірка знань пройденого матеріалу	10
хв.	
Інтервальне тренування	20
хв.	
Розглянути різноманітні програми інтервального тренування	45хв
Підведення підсумків	5 хв.

### Навчально-матеріальне забезпечення

Конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові данні з періодичних видань.

### Технологічна карта проведення практичного заняття

№з /п	Навчальний матеріал	Методичні вказівки
1	Перевірка знань пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Розглянути різноманітні фітнес програми	Ознайомити з видами програм
3	Фітнес - програми як форми рухової активності.	Розглянути форми рухової активності.
4	Підведення підсумків	Закріпити теоретичні знання студентів

### Зміст

Треба обмовитися, що мова йде про принцип. Саме по собі аеробне навантаження може бути будь-яким: біг, велосипед, плавання, танець. Суть методу в тому, щоб послідовно чергувати періоди високої і низької інтенсивності. Така аеробіка є, і називається вона інтервальною

Тренування розбиваються на фази і графічно схожі на синусоїду: спочатку сплеск навантаження, потім - відновлення сил, потім знову високе навантаження. Відновлення не означає, що після марш-кидка можна впасти на узбіччя і зробити дзвінок по телефону. Під час «фази відпочинку» заняття не переривається, а всього лише відчутно знижується навантаження.

Інтервального тренінг має ще один безцінний плюс. Традиційна аеробіка «спалює» вісцеральний жир, а це дуже «важке» джерело енергії. Так що в умовах довгої аеробної роботи організм задо страхування «включає» ще й механізм «спалювання» м'язів. М'язова тканина розщеплюється на амінокислоти, і ті прямо відправляються до енергообміну. Практикувати інтервальный тренінг частіше трьох разів на тиждень не можна, це, швидше за все, призведе до перетренованості і навіть травм. Не можна перебирати і з тривалістю. Ось оптимальна

схема: 5-хвилинна розминка, інтервальні аеробні навантаження протягом 20-30 хвилин і 5-хвилинна «заминка».

### **Індивідуальна оцінка навантаження (ІОН)**

#### **Велотренажер і бігова доріжка**

Інтервальними біговими тренуваннями краще займатися на свіжому повітрі. З велотренажером все просто - можна записатися на спінінг, провести кілька занять в групі з інструктором, ну а далі спробувати тренуватися самому.

#### **Кроссфіт**

Кроссфіт – унікальна спортивна програма, яка дозволяє підтримувати всі групи м'язів на високому рівні розвитку. Таке тренування включає в себе безліч видів фізичних навантажень. Тут ви можете присідати, віджиматися, стрибати, підтягуватися і т.ін. Головне такого інтервального тренування – не зупинятися. Чим менше проміжок часу на відпочинок, тим краще. Така програма дозволяє створювати практично будь-які комбінації вправ і постійно їх міняти. Наприклад:

#### **Аквааеробіка**

Аквааеробіка – популярний напрям фізичного навантаження. Велика кількість програм для занять у басейні дозволяє займатися спортом людям будь-якого віку та статури. При цьому для інтервальної водної аеробіки не обов'язково вміти триматися на воді, всі вправи проходять на мілководді.

#### **Скакалка**

Інтервальне тренування на скакалці в першу чергу розвиває серцево-судинну систему. Всього 15 хвилин інтенсивних вправ дозволить вам провести ефективний тренінг всього тіла.

#### **Гирі.**

Займатися вправами з гирями можуть тільки досвідчені спортсмени. Новачкам для занять необхідно пройти попередню підготовку протягом півроку. Інтервальне тренування з гирею - чудовий спосіб розвинути стегнові, сідничні і плечові м'язи.

#### **Біг**

Інтервальний біг – поширене заняття не тільки у професійних спортсменів, але і просто у любителів великих дистанцій. На даний момент виділяють три основні групи інтервального бігу:

#### **Бігова доріжка.**

Існує безліч методик для схуднення на бігових доріжках, проте найефективнішим з них є інтервальний тренінг.

#### **Еліптичний тренажер**

Також відмінний спосіб підтягнути фізичну форму - заняття на еліптичному тренажері. Тренування на кардіотренажері чимось нагадує прогулянку на лижах або постійне підняття по сходах. Вправи

на еліпсоїді дозволяють спалювати більше 350 калорій за годину. Додавши до звичайних тренувань інтервальні навантаження, ви зможете спалювати за заняття більше 500 калорій.

### **Короткі інтервальні тренування**

Існує велика кількість методик для інтервальних тренувань, проте серед них є ті, на які варто звернути особливу увагу – це короткі інтенсивні заняття

Контрольні питання:

1. Які види аеробіки вам знайомі?
2. Ментальний фітнес.
3. Які силові види фітнесу вас відомі?
4. Рухова активність аеробного та анаеробного характеру.
5. Координаційне тренування.
6. Яке обладнання для координаційного тренування ви знаєте?

### **Рекомендована література**

#### **Базова література**

1. Виноградов Г.П. Теоретичні та методичні основи фізичної рекреації (на прикладі занять з обтяженнями): автореф. дис. ... Д-ра пед. наук. СПб., 1998. 48 с.
2. Губарева Е.С. Развитие педагогических технологий в оздоровительных видах гимнастики: дис. ... канд. наук по физ. восп. и сп. : 24.00.02 / Губарева Е.С./НУФВСУ.-2001.-211 с.
3. Кокарев Б.В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник / Б. В.Кокарев, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. - Запоріжжя:- ЗНУ, 2006.- 67 с.
4. Катлін Керр. Атлетік джорнел // Спорт за кордоном. – 1990. – № 24. – С. 8
5. Кашеварова Л. Кольоросприйняття // Дошкільне виховання. № 2, 2005. - С. 5-14.
6. Козлова С. А. Дошкільна педагогіка: Учеб. посібник для студ. середовищ. пед. навч закладів.- М., 2000.- 182с.
7. Люблінська А.А. Нариси психічного розвитку дитини. М., 1959. - 330с.
8. Шевченко О.В., Язловецький В.С. Основи ритміки та хореографії. Навчальний посібник. –Кіровоград :РВВ КДПУ ім. В.Вінниченка, 2006.-142 с.
9. Усачов Ю. А. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - № 1.84с.

#### **Інформаційні ресурси**

1. [http://www.rusnauka.com/2\\_KAND\\_2012/Sport/1\\_99185.doc.htm](http://www.rusnauka.com/2_KAND_2012/Sport/1_99185.doc.htm)  
- **бібліотека** Запорізького національного технічного університету
2. <http://ukrbukva.net/21879-Klassicheskaya-aerobika.html> -  
<http://ukrbukva.net/>
3. <http://bukvar.su/fizkultura-i-sport/58444-Klassicheskaya-aerobika.html> - **Реферати українською**
4. <http://studopedia.org/12-49334.html> - Студопедия.Орг

### **Тема 9. Аеробіка як один із напрямків фізкультурно – оздоровчих фітнес-програм. Аеробіка К. Купера. Фітнес програми на кардіотренажерах**

**Тривалість викладання теми:** 2 заняття, 4академічні години.

**Обґрунтування теми:**

**Мета заняття:** ознайомити з одними із напрямків фізкультурно-оздоровчої фітнес програми - аеробікою;  
аеробіка К. Купера; ознайомлення з різноманітними фітнес-програмами на кардіотренажерах.

#### **Графологічна структура теми:**

<b>Вступ</b>	<b>5 хв.</b>
Перевірка знань пройденого матеріалу	<b>10</b>
<b>хв.</b>	
Напрямок фізкультурно-оздоровчої фітнес програми – аеробіка	
<b>35 хв.</b>	
Різноманітні фітнес-програмами на кардіотренажерах.	<b>35хв</b>
Підведення підсумків	<b>5хв.</b>
Навчально-матеріальне забезпечення	
Конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові данні з періодичних видань.	

#### **Технологічна карта проведення практичного заняття**

<b>№ з/п</b>	<b>Навчальний матеріал</b>	<b>Методичні вказівки</b>
1	Перевірка знань пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Види фітнес програм	Розглянути фітнес програми по аеробіці
3	Різноманітні фітнес-програми на кардіотренажерах	Надати основні принципи побудови фітнес програм на кардіотренажерах

## Зміст

Аеробіка – відносно новий напрям оздоровчої фізичної культури, що стрімко розвивається.

Аеробіка спрямована не стільки на корекцію фігури (наприклад, не чекайте, що вдасться швидко спалити підшкірний жир, що псує фігуру, або накачати м'язи), скільки на загальне оздоровлення організму і підняття життєвого тону.

### **Аеробіка К. Купера.**

Аеробіка була створена американським лікарем Кенет Купер і призначалася для боротьби з такими чинниками розвитку серцево-судинних захворювань, як гіподинамія, нервові перенапруження, надлишкове харчування та інше.

### **Загальна модель інструктора по аеробіці.**

### **Модель інструктора під час проведення кардіотренувань.**

**Обов'язки інструктора під час проведення силовий підготовки зі вільними вагами і обтяженням власною вагою.**

**Обов'язки інструктора під час проведення програм на гнучкість:**

1. Інструктор повинен мати хороші знання у сфері рухової анатомії, саме суглобно-м'язового апарату, основних форм суглобів, можливих типів рухів у кожному суглобі.

2. Володіти навичками ефективного й екологічно безпечного розтягування основних груп м'язів.

3. Володіти статичним і статичнодинамічним методами розтягування.

### **Обов'язки інструктора по аква-аеробіці**

### **Обов'язки інструктора по реабілітаційній аеробіці**

**Основні поняття:** оздоровча аеробіка, степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, слайд-аеробіка, фітбол-аеробіка, тераробіка, стрейчінг, памп-аеробіка, супер-стронг, стріт-данс, сіті-джем, йога-аеробіка.

**Сучасні кардіотренажери** дозволяють не тільки контролювати пульс, а й здійснюють контроль таких параметрів, як: витрата калорій, дистанція, час і багато іншого, для цього в них вбудований спеціальний комп'ютер-аналізатор з купою датчиків. Все, що залишається зробити, це піднятися на цей апарат і почати робити інтенсивні рухи тіла.

Корисно буде знати, що до стандартного набору (тобто до тих, що зустрічаються в кожному залі) кардіотренажерів, можна віднести:

- Бігові доріжки



- Велотренажери
- Еліптичні тренажери (орбітреки)
- Степпери
- Гребні тренажери
- Тренування на витривалість
- Тренування сили
- Періодичність

## **Рекомендована література**

### **Базова література**

Попов, Г.І. Біомеханічні основи створення предметного середовища для формування та вдосконалення спортивних рухів / Г.І. Попов: дис. ... д-ра пед. наук. - М., 1992. - 327 с.

Реабілітація здоров'я студентів засобами фізичної культури: Навчальний посібник / Волков В.Ю., Волкова Л.М., СПб.гос.техн.ун-т. Санкт-Петербург, 1998. - 97 с.

Тренажерні системи / В.Є. Шукшунов [и др.]. - М.: Машинобудування, 2001. - 256 с.

Матвєєв Л.П. Теорія і методика фізичної культури.-М.: ФиС, 1991

### **Допоміжна література**

Лейкін, М.Г. Наукове обґрунтування і створення спортивно-оздоровчих тренажерів: дис. ... д-ра пед. наук у вигляді наукової доповіді / М. Г. Лейкін. - М., 1999. - 120 с.

До проблеми тренажерного забезпечення студентського спорту / М.Г. Лейкін [и др.] // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах: зб. статей Другий електронній науковій конференції. - Харків, 2006.

Євсєєв, С.П. Формування рухових дій за допомогою тренажерів / С.П. Євсєєв. - М.: Фізкультура і спорт, 2001. - 90 с.

### **Інформаційні ресурси**

<http://www.trn.ua/articles/3492/>

<https://nakachka.org.ua>

<http://www.benefit.net.ua>

Методична вказівка складені:

Істомін А.Г.

Лапко С.В.

Стратій Н.В.

Корчевська О.Г.

Методична розробка переглянута і затверджена  
на засіданні кафедри від 06.02.2020р.

З доповненнями (змінами)

---

Завідувач кафедри проф.

А. Г. Істомін