

Персональний тренінг

*Методичні вказівки до практичних занять
студентів-бакалаврів IV курсу
зі спеціальності «Фізична терапія. Ерготерапія»*

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
Харківський національний медичний університет

Персональний тренінг

***Методичні вказівки
до практичних занять
студентів-бакалаврів IV курсу
зі спеціальності «Фізична терапія. Ерготерапія»***

Затверджено
Вченою радою ХНМУ.
Протокол № 5 від 22.04.2021.

**Харків
ХНМУ
2021**

Персональний тренінг : метод. вказ. до практичних занять студентів-бакалаврів IV курсу зі спеціальності «Фізична терапія. Ерготерапія» / упоряд. В. В. Шутєєв, О. В. Ленська, С. В. Лапко та ін. – Харків : ХНМУ, 2021. – 28 с.

Упорядники В. В. Шутєєв
 О. В. Ленська
 С. В. Лапко
 Н. В. Стратій
 О. С. Якименко

Тема 1. Сутність дисципліни «Персональний тренінг». Індивідуальна підготовка клієнта

Тривалість викладання теми: 1 заняття, 2 академічні години.

Обґрунтування теми. З позицій сьогодення розвиток фітнес-індустрії характеризується наявністю і значним збільшенням кількості фітнес-клубів, розробкою фітнес-технологій і програм з організації сімейного дозвілля, адаптацією програм занять до конкретних груп населення, зближенням діяльності фітнес-клубів, медичних і соціально-психологічних установ, а найголовніше – залученням широкого кола споживачів фітнес-послуг.

Мета заняття. Ознайомити студентів з особливостями і закономірностями складання персональних програм тренувальних занять, що пропонуються клієнтам фітнес-центрів.

Графологічна структура теми

Вступ	10 хв.
Перевірка знань пройденого матеріалу	25 хв.
Розглянути сутність дисципліни, мету	25 хв.
Навчити як індивідуально підготувати клієнта	20 хв
Підведення підсумків	10 хв.

Навчально-матеріальне забезпечення: конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові дані з періодичних видань.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний матеріал	Методичні дії
1	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Розгляд сутності дисципліни, мети	Ознайомлення з методами активного навчання
3	Навчання індивідуальній підготовці клієнта	Розгляд форм підготовки клієнта
4	Підсумки	Закріплення теоретичних знань студентів

Зміст

Розвиток фітнес-індустрії орієнтований на максимальне задоволення широкого кола інтересів і вимог клієнтів фітнес-клубів і центрів.

Значно розширюється спектр надаваних фізкультурно-оздоровчих послуг, серед яких все більшу роль відіграють персональні фітнес-тренування, що дозволяють на практиці реалізувати величезний методичний потенціал принципу індивідуалізації тренувального процесу. Це пояснює появу і стрімке зростання кількості персональних фітнес-тренерів, які забезпечують як постійний контакт з клієнтами, так і стабільну економічну ефективність фітнес-центрів. За прикладом зарубіжних країн стали з'являтися

студії персональних тренувань, заняття в яких проводяться не тільки традиційно в тренажерних залах, а й у залах аеробіки, басейнах та інших спортивних базах.

Ключовою фігурою в розвитку персональних занять є персональний фітнес-тренер, основу діяльності якого становить саме методична та практична робота з планування та проведення фітнес-занять. Інші види діяльності – організаційну, рекламну, матеріально-технічну, фінансову та іншу зазвичай організовує адміністрація фітнес-клубів.

У зв'язку з цим перед персональним тренером поставлене важливе завдання – методично правильно побудувати процес з максимальним урахуванням індивідуальних особливостей та інтересів клієнтів фітнес-клубів. На жаль, у вітчизняній методичній літературі дано мало практичних рекомендацій щодо програмування персональних занять. Найвні підручники побудовані на матеріалах усереднених, групових характеристик впливу тих чи інших засобів фізкультурно-оздоровчих занять на організм.

Тренування, тренінг – метод активного навчання, спрямований на розвиток знань, умінь і навичок, а також соціальних установок. Тренінг – форма інтерактивного навчання, метою якого є розвиток компетентності міжособистісної і професійної поведінки в спілкуванні.

За формою проведення тренінг – це групове заняття для 10–15 осіб, яке проводиться протягом 3–5 днів по 6–8 год з перервами і включає: міні-лекцію, де учасників знайомлять з новою інформацією; демонстрацію того, що було озвучено в теоретичному блоці; практику, коли учасники невеликими групами виконують вправи і завдання тренера; зворотний зв'язок, коли відбувається обмін враженнями, обговорюється, що було легко і в чому виникали складності, оцінюється робота учасників.

У дослівному перекладі англійське *train, training* означає навчання, виховання, тренування, дресирування, і, по суті, тренінг – це практичне тренування навичок і умінь.

Обсяг наданої інформації обмежений – теорії відводиться лише 10–20 % часу, і вона подається у вигляді інструкцій і пояснень для того, щоб отримані навички застосовувалися правильно і усвідомлено. Практика займає 80–90 % заняття і передбачає активну взаємодію в середині тренінгової групи.

Ведучий тренінгу – тренер. Він ставить перед учасниками певне завдання і задає імпульс для його вирішення: дає вправи, пропонує ділові та рольові ігри, спостерігає, як виходить, мотивує, напружує, вимагає, коригує.

Контрольні питання

1. Знайдіть і выпишіть пояснення терміна "тренінг" з різних словників, довідників, енциклопедій. Дайте власне визначення цього поняття.
2. Предмет і завдання персонального тренінгу.

3. Історія виникнення фітнесу.
4. Фітнес як засіб формування в суспільстві здорового способу життя.
5. Методика викладання персонального тренінгу в ВНЗ.

Література

1. Щур И.П. Бодибилдинг и фитнес / И. П. Щур, В. П. Щур, О. П. Щур. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 224 с.
2. О'Брайен Т. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера / Т. О'Брайен ; пер. с англ. – Москва : ТОО «Коммерческие технологии», 2001. – 320 с.
3. Питание в системе подготовки спортсменов / под ред. В. М. Смольского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. – Киев : Олимп. лит., 1996. – 224 с.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте : учебник / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 1997. – 584 с.
PDF created with FinePrint pdfFactory Pro trial version
<http://www.fineprint.com> 1 1
5. Эдваб К. А. Секреты здоровья и фитнеса: откровения мастеров боевых искусств / К. А. Эдваб, Р. Л. Стандефер. – Москва : Гранд, 2003. – 272 с.
6. Буйнова Н. Фитнес: мы выбираем успех / Н. Буйнова. – Санкт-Петербург : Невский проспект, 2004. – 192 с.
7. Татура Ю. В. Фитнес: тонкости, хитрости и секреты / Ю. В. Татура. – Москва : Новый издат., 2004. – 352 с.
8. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / В. А. Запорожанов, В. Н. Платонов, В. С. Келлер и др. ; под ред. В. А. Запорожанова, В. Н. Платонова. – Киев : Здоровья, 1985. – 192 с.
9. Харре Д. Учение о тренировке / Д. Харре; пер. с нем. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 328 с.
10. Степанова О. Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта / О. Н. Степанова. – Москва : Сов. спорт, 2003. – 256 с.
11. Лечебная физическая культура : учебник / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др.; под ред. С. Н. Попова. – Москва : Издат. центр «Академия», 2004. – 416 с.
12. Безруких М. М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) : учеб. пособие / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – Москва : Издат. центр "Академия", 2003. – 416 с.
13. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник / П. К. Петров. – Москва : Владос, 2003. – 448 с.
14. Олешко В. Г. Силові види спорту: підручник / В. Г. Олешко. – Київ : Олімпійська література, 1999. – 287 с.
15. Учись быть здоровым / под общ. ред. Р. Г. Жбанкова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1991. – 174 с.

16. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – Москва : Физкультура и спорт, 1970. – 478 с.
17. Радионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей / А. В. Радионов. – Москва : Физкультура и спорт, 1973. – 216 с.
18. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 336 с.
19. Котикова Е. А. Биомеханика физических упражнений / Е. А. Котикова. – Москва : Физкультура и спорт, 1939. – 328 с.
20. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса / Э. Карпей. – Москва : Гранд, 2003. – 368 с.

Інформаційні ресурси

1. 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. Збір інформації про клієнта та її аналіз

Тривалість викладання теми: 1 заняття, 2 години.

Обґрунтування теми. У кожної людини свої потреби, інтереси, індивідуальна реакція на ті чи інші вправи. Фізіологія і біомеханіка – основа основ у справі складання індивідуальних програм.

Завдання – побудувати міст між наукою і кожною конкретною людиною. Персональні тренери і їх клієнти працюють за планом, виходячи з якого розробляють високкласну програму, засновану на науковому підході.

Мета заняття. Навчити студентів збору інформації про клієнта та аналізувати її.

Графологічна структура теми

Вступ	5 хв.
Перевірка знань пройденого матеріалу	10 хв.
Процес збору інформації о клієнте	35 хв.
Тестування фізичного стану	35 хв.
Підведення підсумків	5 хв.

Навчально-матеріальне забезпечення: конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові дані з періодичних видань.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний матеріал	Методичні дії
1	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Процес збору інформації про клієнта	Розгляд видів збору інформації
3	Тестування фізичного стану	Добірка інформаційних тестів
4	Підсумки	Закріплення теоретичних знань студентів

Зміст

Збір інформації про клієнта

1. Анамнез – стан здоров'я клієнта (анкета, довідка від лікаря).
2. Інтерв'ю.
3. Тестування фізичного стану.

Анкета допоможе отримати інформацію про хвороби людини, її фізичну форму, цілі і інтереси, раціон харчування та ін. Тут можуть бути і додаткові питання про роботу клієнта, його риси характеру.

Інтерв'ю – приватна бесіда з клієнтом, покликана допомогти отримати більш глибоку інформацію про людину. Щоб програма була дійсно ефективною, ви повинні враховувати цілі і побажання клієнтів. Дуже важливо вміти зацікавити людину. Спочатку поговоріть з клієнтом, з'ясуйте все необхідне, а потім складіть чітку програму. Результативність інтерв'ю залежить від самовідчуття клієнта, його думки про вас.

Тестування фізичного стану здійснюють за допомогою тестів. Деякі тренери ніби окреслюють початкову точку, від якої слід відштовхуватися при складанні програми. Крім того, клієнт отримує можливість порівнювати досягнуті результати з початковим рівнем. Це прекрасний спосіб підвищити інтерес до занять.

Розроблені на сьогодні моделі тестування мають свої сильні і слабкі сторони. Головне завдання – безпека і задоволення потреб клієнтів (в плані розвитку сили м'язів, витривалості, гнучкості та ін.).

Контрольні питання

1. Анкети для оцінювання стану здоров'я, способу життя, інтересів тощо.
2. Інтерв'ю та тестування.
3. Огляд додаткових матеріалів до анкет: історія захворювань, тестування фізичного стану, фітнес-тести.

Література

1. Щур И. П. Бодибилдинг и фитнес / И. П. Щур, В. П. Щур, О. П. Щур. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 224 с.
2. О'Брайен Т. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера / Т. О'Брайен ; пер. с англ. – Москва : ТОО "Коммерческие технологии", 2001. – 320 с.

3. Питание в системе подготовки спортсменов / под ред. В. М. Смольского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. – Киев : Олимп. лит., 1996. – 224 с.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте : учебник / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 1997. – 584 с.
PDF created with FinePrint pdfFactory Pro trial version <http://www.fineprint.com> 1 1
5. Эдваб К. А. Секреты здоровья и фитнеса: откровения мастеров боевых искусств / К. А. Эдваб, Р. Л. Стандефер. – Москва : Гранд, 2003. – 272 с.
6. Буйнова Н. Фитнес: мы выбираем успех / Н. Буйнова. – Санкт-Петербург : Невский проспект, 2004. – 192 с.
7. Татура Ю. В. Фитнес: тонкости, хитрости и секреты / Ю. В. Татура. – Москва : Новый издат., 2004. – 352 с.
8. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / В. А. Запорожанов, В. Н. Платонов, В. С. Келлер и др.; под ред. В. А. Запорожанова, В. Н. Платонова. – Киев : Здоровья, 1985. – 192 с.
9. Харре Д. Учение о тренировке / Д. Харре; пер. с нем. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 328 с.
10. Степанова О. Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта / О. Н. Степанова. – Москва : Сов. спорт, 2003. – 256 с.
11. Лечебная физическая культура : учебник / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др. ; под ред. С. Н. Попова. – Москва : Издат. центр "Академия", 2004. – 416 с.
12. Безруких М. М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка): учеб. пособие / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – Москва : Издат. центр "Академия", 2003. – 416 с.
13. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – Москва : Владос, 2003. – 448 с.
14. Олешко В. Г. Силові види спорту: підручник / В. Г. Олешко. – Київ : Олімпійська література, 1999. – 287 с.
15. Учись быть здоровым / под общ. ред. Р. Г. Жбанкова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1991. – 174 с.
16. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – Москва : Физкультура и спорт, 1970. – 478 с.
17. Радионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей / А. В. Радионов. – Москва : Физкультура и спорт, 1973. – 216 с.
18. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 336 с.
19. Котикова Е. А. Биомеханика физических упражнений / Е. А. Котикова. – Москва : Физкультура и спорт, 1939. – 328 с.
20. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса / Э. Карпей. – Москва : Гранд, 2003. – 368 с.

Інформаційні ресурси

1. http://elib.lutsk-ntu.com.ua/book/tf/fiz_vyh/2010/10-087/page10.html - Відділ інформаційно-технічного забезпечення Луцького НТУ
2. <http://3w.ldufk.edu.ua/files/kafedry/tmfv/tmfv/fv/4kurs/lek/10.pdf> - бібліотека ЛДУФК
3. http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/soc_gum/fvs/2008_3/1/Pavlova_Zendyk.pdf - Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського
4. <http://medbib.in.ua/struktura-soderjanie-zanyatij-ozdorovitelnyimi.html> – medbib.in.ua - Медична Бібліотека

Тема 3. Планування здорового способу життя

Тривалість викладання теми: 1 заняття, 2 академічні години.

Обґрунтування теми. Поведінкові чинники можуть бути як сприятливими, так і шкідливими для здоров'я, що залежить від вибору способу життя конкретною особою. Планування поведінки людини важливе для здоров'я, оскільки впливає на неї безпосередньо через спосіб життя або опосередковано – через економічні чи соціоекономічні умови, які, безперечно, є основною детермінантою.

Мета заняття. Надати теоретичні знання студентам про планування здорового способу життя.

Графологічна структура теми

Вступ	10 хв.
Перевірка знань пройденого матеріалу	20 хв.
Здоров'я і його критерії, планування здорового способу життя	20 хв.
Напрямки планування здорового способу життя	30 хв.
Підведення підсумків	10 хв.

Навчально-матеріальне забезпечення: конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові дані з періодичних видань, музичний супровід.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний матеріал	Методичні дії
1	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Здоров'я і його критерії, планування здорового способу життя	Знайомство студентів із критеріями здоров'я
3	Напрямки планування здорового засобу життя	Розгляд основних принципів планування здорового способу життя
4	Підсумки	Закріплення теоретичних знань студентів

Зміст

Здоров'я – це природний динамічний стан організму, який характеризується його самоврівноваженістю і врівноваженістю з навколишнім середовищем у духовному, фізичному, а також соціальному плані й ефективно протидіє захворюванням. У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я зазначено, що «здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних вад».

Спосіб життя – це характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю, побут, суспільне життя, культуру, поведінку людей та їх духовні цінності. Поведінка є однією з основних детермінант здоров'я, ступінь впливу якої значно перевищує вплив багатьох інших детермінант. Вона разом з біологією людини, медичною допомогою та навколишнім середовищем відноситься до чотирьох основних чинників, що визначають рівень здоров'я.

В основі здорового способу життя лежать такі принципи:

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

Критерії фізичного здоров'я

1. Відсутність порушень життєдіяльності.
2. Функціональний стан організму.
3. Резистентність організму до факторів навколишнього середовища.
4. Анатомічні дефекти способу життя.
5. Психоемоційні та інші якості.
6. Фізичний розвиток.

Фактори, що визначають здоров'я і хворобу

Причин нездоров'я (третього стану) і хвороб багато. На людину постійно й одночасно діють три потоки інформації (І. І. Брехман, 1990): сенсорна, яка сприймається органами почуттів через першу сигнальну систему, вироблена (усне або письмове слово), яка сприймається через другу сигнальну систему, і структурна (компоненти їжі і повітря), що надходить через шлунково-кишковий тракт і дихальну систему. Інформація може бути необхідною (корисною), індивідуальною і шкідливою. Організм з урахуванням адаптації має певну пропускну здатність сприйняття інформації.

Чинники, які зумовлюють здоров'я:

- спосіб життя;
- біологічні (спадковість, тип вищої нервової діяльності, конституція, темперамент та ін.);
- стан навколишнього середовища;
- природні (клімат, погода, ландшафт, флора, фауна та ін.);
- соціально-економічні;
- рівень розвитку охорони здоров'я.

Література

1. Василенко Н. Проблема здорового способу життя в освіті європейських країн // Н. Василенко // Шлях освіти. – 2000. – № 1. – С. 19–22.
2. Заїка Л. Формування в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я : метод. реком. / Л. Заїка // Директор школи. – Квітень 2002. – № 15. – С. 7.
3. Залковська В. Українські народні традиції здорового способу життя : Засідання клубу "Краяни" / В. Залковська, О. Суська, Я. Павлючок // Краєзнавство, географія, туризм. – Жовтень 2003. – № 38. – С. 1–5.
4. Психічне здоров'я дитини / упоряд. Т. Гончаренко. – Київ : Редакції загальнопедагогічних газет, 2003. – 112 с.
5. Яременко Н. Методичні рекомендації щодо організації превентивного виховання п навчальних закладах / Н. Яременко // Інформаційно-методичний збірник: Спеціалізоване педагогічне видання Управління освіти і науки Київської обласної державної адміністрації та Київського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних кадрів. – Квітень 2001. – № 16. – С. 55–59.
6. Про затвердження Державної програми "Репродуктивне здоров'я нації" на період до 2015 року»: Постанова КМУ.
7. Про роботу загальноосвітніх навчальних закладів щодо формування навичок здорового способу життя, профілактики ВІЛ-інфікування та толерантного ставлення до ВІЛ-інфікованих: Наказ МОН України від 28.11.2006, № 792.
8. Про формування здорового способу життя дітей та підлітків і заборону тютюнокуріння в навчальних закладах та установах МОН України: Наказ МОН України № 612 від 10.09.03 Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України. – 2003. – № 20. – С. 29–30.
9. Свириденко С. Навчаємо дітей здоровому способу життя / С. Свириденко // Учитель – 2000 – № 4–6. – С. 27.
10. Стеценко Л. Здоров'я учнів – найвищий закон / Л. Стеценко, І. Іванова // Педагогіка толерантності. – 2003. – № 3. – С. 55–57.

Інформаційні ресурси:

1. <http://referatu.net.ua/referats/20/5137/?page=2>
2. <https://sites.google.com/site/psycentrkvoua/biblioteka/propoganda-zdorovogo-sposobu-zitta>
3. <http://textreferat.com.ua/referat2.php?id=460&p=2>
4. <http://referatfolder.org.ua/content.php?c=fitness&id=697&s=1>
5. <https://detibezpeka.files.wordpress.com/2011/08/d0b7d0b4d0bed180d0bed0b2d0b8d0b9-d181d0bfd0bed181d196d0b1-d0b6d0b8d182d182d18f.doc>

Тема 4. Фізіологія фізичних вправ на тренувальних заняттях

Тривалість викладання теми: 2 заняття, 4 академічні години.

Обґрунтування теми. У підвищенні якості підготовки спеціалістів з фізичної культури на сучасному етапі значна роль відводиться фізіологічним основам фізичного виховання і спорту. Відомо, що м'язова робота є тим єдиним природним важелем, за допомогою якого, змінюючи інтенсивність діяльності організму, можна значною мірою впливати на ріст і розвиток вихованців та організовувати раціональну систему тренувань.

Мета заняття. Ознайомити студентів із загальними основами фізіології фізичних вправ, зокрема, функціональними змінами в організмі при фізичних навантаженнях, фізіологічними особливостями адаптації до фізичних навантажень, резервними можливостями організму, фізіологічними механізмами розвитку втоми та відновних процесів.

Графологічна структура теми

Вступ	10 хв.
Перевірка знань пройденого матеріалу	20 хв.
Фізіологія фізичних вправ	25 хв.
Ознайомлення з основами фізіології фізичних вправ	25 хв.
Підведення підсумків	10 хв.

Навчально-матеріальне забезпечення: конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові дані з періодичних видань, музичний супровід.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний матеріал	Методичні дії
1	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Фізіологія фізичних вправ	Розгляд фізіологічної адаптації організму
3	Ознайомлення з основами фізіології фізичних вправ	Ознайомлення з загальними основами фізіології фізичних вправ
4	Підсумки	Закріплення теоретичних знань студентів

Зміст

Фізіологія – це наука, яка вивчає процеси життєдіяльності та механізми їх регуляції в клітинах, тканинах, органах і системах, в цілісному організмі на різних етапах онтогенезу, в умовах спокою та активності, а також у взаємодії з навколишнім світом.

Фізична культура сприяє розвитку фізіологічних функцій організму. Знання фізіологічних реакцій допомагають науково обґрунтувати використання фізичного виховання, об'єктивно оцінювати можливості спортсменів, індивідуалізувати навчання.

Фізіологія фізичних вправ – це самостійна гілка фізіології, яка вивчає зміни структур і функцій організму під впливом термінових та довготривалих фізичних навантажень, фізіологічну адаптацію організму до стресу термінового навантаження при заняттях фізичними вправами та адаптацію до хронічного стресу тривалого навантаження під час фізичного тренування.

Фізичні вправи підвищують функціональну перебудову всіх ланцюгів ОРА, ССС, покращують процеси тканинного обміну. Під впливом помірних фізичних навантажень підвищується працездатність серця, зростає кількість еритроцитів, підвищується фагоцитарна функція крові, удосконалюється функціонування і будова внутрішніх органів, покращується хімічна обробка та просування їжі по кишечнику. Виконання різних фізичних вправ впливає на дихання та вентиляцію легень, на обмін в легенях O_2 та CO_2 між повітрям і кров'ю, на використання O_2 тканинами організму.

При використанні фізичних вправ відновлюється пристосованість до кліматичних факторів, підвищується стійкість до захворювань та стресів.

Фізичні вправи здійснюють тонізуючий вплив на організм, що полягає в зміні інтенсивності біологічних процесів в організмі (загального тону) під впливом дозованого навантаження, а також під впливом м'язової діяльності покращуються обмінні процеси і процеси регенерації в організмі.

Література

1. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – Київ : Олімпійська література, 2003. – 655 с.
2. Возний С. С. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту : навч. посібник / С. С. Возний, С. К. Голяка. – Херсон: Вид-во ХДУ, 2006. – 142 с.
3. Капилевич Л. В. Физиология человека. Спорт : учеб. пособие / Л. В. Капилевич. – Москва : Изд-во Юрайт, 2016. – 141 с.
4. Коц Я. М. Спортивная физиология : учебник / Я. М. Коц. – Москва : Физкультура и спорт, 1998. – 200 с.

5. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Здоров'я, 1988. – 215 с.

6. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.

7. Михнева А. Н. Физиология физического воспитания и спорта: учеб.-метод. пособие по физиологии физического воспитания и спорта для студентов фак-та физ. культуры и спорта / А. Г. Михнева, А. Н. Бутеску. – Тирасполь, 2010.

8. Физиология человека / под общ. ред. Н. В. Зимкина. – Москва : Физкультура и спорт, 1970. – 534 с.

9. Фомин Н. А. Физиология человека : учеб. пособие / Н. А. Фомин. – Москва : Просвещение, 1982. – 320 с.

Інформаційні ресурси:

1. <https://disk.yandex.net/disk/public/?hash=YO2D1mh8Kg%2BOKIvY Z4X0XQTq/ISO NvnCZEK6XSMK3g4%3D>

2. <http://www.twirpx.com/file/240790/>

3. http://stud.com.ua/73914/meditsina/osnovni_formi_ozdorovchoyi_fizichnoyi_kulturi

4. <http://dls.kherson.ua/DLS/File/Download.aspx?type=3&id=4968fce8-0800-495d9309-20c568176056&file=Physiologia%20sporta.%20Golyaka.doc>

5. <http://www.alleng.ru/d/bio/bio246.htm>

6. http://stud.com.ua/73914/meditsina/osnovni_formi_ozdorovchoyi_fizichnoyi_kulturi

Тема 5. Характеристика фізичних якостей людини та їх розвиток

Тривалість викладання теми: 1 заняття, 2 академічні години.

Обґрунтування теми. Основою розвитку фізичних якостей, як і формування рухових навичок, є механізм утворення умовно-рефлекторних зв'язків у центральній нервовій системі. Однак на відміну від утворення рухової навички для фізичних якостей найбільше значення мають біохімічні та морфологічні перебудови в організмі.

Мета заняття. Ознайомитись з термінами «фізичні якості», «перенос фізичних якостей». Вивчити принципову схему побудови алгоритму розвитку фізичних якостей.

Графологічна структура теми

Вступ	10 хв.
Перевірка знань пройденого матеріалу	20 хв.
Характеристика фізичних якостей	25 хв.
Розвиток фізичних якостей	25 хв.
Підведення підсумків	10 хв.

Навчально-матеріальне забезпечення: конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові дані з періодичних видань, музичний супровід.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний матеріал	Методичні дії
1	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Фізичні якості	Розгляд основних характеристик фізичних якостей
3	Розвиток фізичних якостей	Знайомство з алгоритмом розвитку фізичних якостей
4	Підсумки	Закріплення теоретичних знань студентів

Зміст

Термін „фізична якість” відзеркалює рухові можливості людини, в основі яких лежать її природні задатки.

Фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову дію.

При різних рухових діях у праці і побуті цілісні функції організму знаходять своє відображення в якісних особливостях рухової діяльності, у розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості – і у різних взаємозв'язках між ними.

В основу методики розвитку рухових якостей покладено можливість та здатність організму до накопичувальної адаптації, в процесі якої під впливом дій, що регулярно повторюються, відбувається точне пристосування до характеру та сили дій, підвищуються функціональні можливості організму в цьому конкретному напрямі.

Схема побудови алгоритму методики розвитку рухових якостей:

1. Постановка педагогічної задачі (яку якість розвивати) і видів потреб (оздоровчі, спортивні).
2. Вибір відповідних вправ.
3. Добір адекватних методів вправи.
4. Визначення місця вправ в окремому занятті.
5. Визначення тривалості періоду та необхідної кількості тренувальних занять.
6. Визначення загальної величини тренувальних навантажень та їх динаміки відповідно до закономірностей адаптації до тренувальних навантажень.

Контрольні питання

1. Визначення понять "фізичні якості", "перенос фізичних якостей".
2. Принципова схема побудови алгоритму розвитку фізичних якостей.
3. Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей в онтогенезі.

Література

1. Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания: учебник : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. I. – 424 С.
2. Управление физическим состоянием организма. Тренирующая терапия / Т. В. Хутиев, Ю. Г. Антомонов, А. Б. Котова, О. Г. Пустовойт. – Москва : Медицина, 1991. – 256 с.
3. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд. испр. и доп. – Москва : Издательский центр „Академия”, 2001. – 480 с.
4. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа. – Львів : ЛОИМО, 1996. – 220 с.

Тема 6. Теорія і практика розминки

Тривалість викладання теми: 1 заняття, 2 академічні години.

Обґрунтування теми. Розминка сприяє оптимізації передстартового стану, забезпечує підвищену працездатність, позитивно впливає на подальшу діяльність.

Мета заняття. Навчити студентів теоретичному розумінню мети розминки та використуванню її на практиці.

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 дані з періодичних видань.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний матеріал	Методичні дії
1	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Особливості аеробіки	Ознайомлення з видами аеробіки
3	Особливості занять зі степ-аеробіки	Методика підбору музичного супроводу
4	Підсумки	Закріплення теоретичних знань студентів

Зміст

Під розминкою розуміють комплекс спеціально підібраних вправ, які виконуються спортсменами з метою підготувати організм до наступної роботи. У процесі розминки розв'язуються функціональне (прискорення періоду включення систем організму у м'язову роботу: серцево-судинної, дихальної та ін.), рухове (оптимальне включення у роботу м'язової системи, підсилення еферентної інформації і аферентної іннервації) і емоційне завдання (формування позитивного психологічного настрою на наступну роботу). У тренувальних заняттях спортсменів розминка, як правило, складається з двох частин: загальної і спеціальної.

Загальна частина розминки складається зі загальноорозвиваючих вправ і забезпечує активізацію серцево-судинної і дихальної систем організму, а також рухового апарату до специфічної роботи.

Спеціальна частина розминки за допомогою спеціально-підготовчих вправ сприяє оперативній настройці рухового апарату спортсменів, систем енергозабезпечення і психологічній мобілізації для наступної основної роботи у тренувальному занятті.

Розминка – це підготовка вашого тіла і мозку до майбутньої роботи. Її цілі:

- розігріти всі м'язи, зв'язки суглоби і хребет у різних площинах;
- підвищити ритм серцебиття і пульсу;
- допомогти переключитися голові на майбутню роботу з тілом, таким чином поліпшити провідність нервових імпульсів від мозку до м'язів;
- активізувати струм рідин по тілу (крові, лімфи);
- підготувати дихальну систему до майбутнього навантаження.

Контрольні питання

1. Роль розминки.
2. Пліометричні вправи.
3. Фізіологічний механізм розминки.
4. Показники теппінг-тесту.

Література

1. Агроновский М. А. Основы методики тренировки / М. А. Агроновский // Лыжный спорт : учебник для ИФК / под ред. М. А. Агроновского. – Москва, 1980. – С. 75–115.
2. Азбакиева Х. А. Влияние баромассажа на динамику функционального состояния нервно-мышечной системы и работоспособности фигуристов / Х. А. Азбакиева, Ю. В. Высочин // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 4. – С. 33–35.
3. Башкиров В. Ф. Профилактика травм у спортсменов / В. Ф. Башкиров. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – С. 25–107.

4. Белая Н. А. Руководство по лечебному массажу / Н. А. Белая. – 2-е изд. – Москва : Медицина, 1983. – С. 24–208.
5. Вайцеховский В. Г. Книга тренера / В. Г. Вайцеховский. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 25 с.
6. Геселевич В. А. Медицинский справочник тренера / В. А. Геселевич. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – 271 с.
7. Геселевич В. А. Накануне главного старта. – Москва : Легкая атлетика, 1973.
8. Келлер В. С. О двигательной активности спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях единоборств и игр / В. С. Келлер, В. П. Козицкий, Л. В. Сайчук // Теория и практика физической культуры. 1970. – № 6. – С. 13–20.
9. Павлов И. П. Полное собрание сочинений / И. П. Павлов. – Москва – Ленинград : изд-во Акад. наук СССР, 1951. – Т. 4 : Лекции о работе больших полушарий головного мозга. – 452 с.

Тема 7. Планування персональної програми тренувальних занять

Тривалість викладання теми: 2 заняття, 4 академічні години.

Обґрунтування теми. Ефективний тренувальний план складають індивідуально. Він враховує персональні цілі, вік, тип статури, раціон, час занять і інші фактори.

Мета заняття. Навчити студентів складати персональні програми тренувальних занять.

Графологічна структура теми

Вступ	10 хв.
Перевірка знань пройденого матеріалу	20 хв.
Розгляд основних принципів побудови тренувальних програм	25 хв.
Розгляд різновидів програм	25 хв.
Підведення підсумків	10 хв.

Навчально-матеріальне забезпечення: конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові дані з періодичних видань.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний матеріал	Методичні дії
1	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Основні принципи побудови тренувальних вправ	Ознайомлення з принципами тренувальних програм
3	Різновиди програм	Розгляд обсягів та інтенсивності навантаження
4	Підсумки	Закріплення теоретичних знань студентів

Зміст

Перевага персональних тренувань

Програма персональних тренувань підбирається відповідно до завдань і запитань, а також з урахуванням особливостей організму.

1. Інструктор коригує програму персональних тренувань залежно від прогресу.

2. Тренер допоможе подолати плато і інші складності під час персональних тренувань.

3. Інструктор поставить правильну техніку виконання вправ, що допоможе уникнути травм і продуктивніше тренуватися.

4. Під час персональних тренувань інструктор мотивує, дає індивідуальні рекомендації і відповідає на будь-які питання.

5. Крім персональних тренувань тренер також консультує з питань харчування.

Основний принцип побудови тренувальної програми: щоб постійно прогресувати, треба періодично змінювати вправи. Це допоможе зберегти ефективність занять і мотивацію.

Рекомендується займатися 2–3 рази на тиждень. Перерва між навантаженнями важлива, оскільки саме в цей час м'язи ростуть і відновлюються. Програму персональних тренувань складають індивідуально, з огляду на поставлені завдання, стать, вік, статуру і особливості метаболізму.

Основи персонального тренування

В ефективну програму персональних тренувань варто включити опрацювання різних груп м'язів. Кілька вправ на прес, біцепс і трицепс, задню і передню поверхню стегна, м'язи сідниць складатимуть прекрасну основу персонального тренування. Відмінний ефект дають різні види жимів і скручувань, тяги, стрибки, нахили і планки.

Чотири компоненти тренування, які необхідно враховувати під час планування персональної програми:

1. Інтенсивність – ступінь зусилля, напруження протягом вправи або швидкість виконання вправи.

2. Тривалість – протяг діяльності.

3. Частота занять – кількість тренувань на тиждень.

4. Вид рухової активності – спосіб участі у фізичній активності.

Для запобігання травмам на заняттях тренер зобов'язаний дотримуватися таких основних правил:

– проводити загальну розминку на високому якісному рівні з метою всебічної підготовки організму до тренувального процесу;

– дотримуватися послідовності в навчанні;

– знати і враховувати індивідуальні особливості, фізичну підготовку і стан здоров'я;

- враховувати вікові і статеві особливості;
- не допускати порушення дисципліни на заняттях;
- стежити за регулярністю проходження медичного огляду;
- застосовувати прийоми страхівки і допомоги при виконанні вправ, привчати до страхівки і самострахівки;
- правильно використовувати і берегти інвентар і обладнання;
- стежити за гігієнічним станом місця проведення занять і спортивної форми.

Контрольні питання

1. Інтервальне тренування в персональному тренінгу.
2. Ізометричне, концентричне, ексцентричне, ізокінетичне тренування.
3. Динамічне тренування з постійним навантаженням, динамічне тренування зі змінним навантаженням.
4. Різновиди програм тренування.
5. Тренування в уповільненому темпі, негативне тренування, примусові повтори, функціональне тренування.
6. Планування обсягу й інтенсивності навантажень.

Література

Базова

1. Дубинська О. Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка та особливості : [монографія] / О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. – 351 с.
2. Платонов В. Н. Олимпийский спорт : учебник : в 2 т. / В. Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка [и др.] ; под ред. В. Н. Платонова. – Киев : Олимпийская литература, 2009. – Т. I. – 736 с.
3. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі : навч. посібник / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : навч. книга «Богдан», 2011. – 264 с.
4. Хоули Едвард Т. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

Допоміжна

1. Бирючков Б. И. Методические особенности развития двигательных способностей учащихся на уроках гимнастики в школе : учеб. пособие / Б. И. Бирючков. – Москва : РГАФК, 2002. – 132 с.
2. Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування / О. Я. Кібальник. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. – 46 с.
3. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.

4. Олимпийский спорт : учеб.-метод. пособие / В. Н. Платонов, М. М. Булатова, Ю. П. Мичуда и др. – Киев : Олимпийская литература, 2014. – 176 с.

Тема 8. Етапи підготовки

Тривалість викладання теми: 2 заняття, 4 академічні години.

Обґрунтування теми. При побудові багаторічної підготовки повинна бути забезпечена така організація тренувального процесу, яка дозволила б помітно ускладнювати тренувальну програму від одного етапу підготовки або від одного макроциклу до іншого.

Мета заняття. Ознайомити студентів з етапами підготовки.

Графологічна структура теми

Вступ	10 хв.
Перевірка знань пройденого матеріалу	20 хв.
Етапи підготовки тренування	25 хв.
Розгляд різноманітних програм тренування	25 хв.
Підведення підсумків	10 хв.

Навчально-матеріальне забезпечення: конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові дані з періодичних видань.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний матеріал	Методичні дії
1	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Етапи підготовки тренування	Ознайомлення з видами програм
3	Різнорічності програми тренування	Розгляд форми рухової активності
4	Підсумки	Закріплення теоретичних знань студентів

Зміст

Етап підготовки

Етап початкової підготовки – один з найбільш важливих, оскільки саме тут закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю в обраному виді спорту.

Завданнями цього етапу є зміцнення здоров'я, різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніці різних допоміжних і спеціально підготовлених вправ.

Етап попередньої базової підготовки – різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я спортсменів, усунення недоліків у рівні їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, що передбачає освоєння різноманітних рухових навиків.

Етап спеціалізованої базової підготовки спрямований на забезпечення передумов для максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів на наступному етапі: створення міцного фундаменту спеціальної підготовленості, формування стійкої мотивації до досягнення високої спортивної майстерності. Основне завдання цього етапу полягає в тому, щоб забезпечити досконале і варіативне володіння раціональною спортивною технікою в ускладнених умовах, її індивідуалізацію.

Етап підготовки до вищих досягнень – досягнення максимальних результатів у тих видах спорту і видах змагань, які обрані для поглибленої спеціалізації.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей – можливості для подальшого підвищення майстерності і зростання спортивних результатів. Основною особливістю підготовки спортсменів є підвищення результативності завдяки якісним сторонам системи спортивної підготовки.

Етап збереження вищої спортивної майстерності характеризується суто індивідуальним підходом.

Етап поступового зниження досягнень і виходу зі спорту вищих досягнень характеризується зниженням сумарного об'єму тренувальної і змагальної діяльності, суто індивідуальним підходом до побудови процесу підготовки, підвищеною увагою до загальної і допоміжної підготовки, що повинно загальмувати процес втрати базових компонентів підготовленості.

Контрольні питання

1. Стадії багаторічної підготовки.
2. Етап початкової підготовки.
3. Етап попередньої базової підготовки.
4. Етап спеціальної базової підготовки.
5. Етап підготовки до вищих досягнень.
6. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
7. Етап збереження вищої спортивної майстерності.
8. Етап поступового зниження спортивних результатів і виходу зі спорту вищих досягнень.

Література

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – Москва : Известия, 2001. – 33 с.

Тема 9. Особливості раціонального харчування

Тривалість викладання теми: 2 заняття, 4 академічні години

Обґрунтування теми. Важлива роль у забезпеченні високого рівня здоров'я, збільшенні тривалості життя, збереженні працездатності людини належить харчуванню. Воно має бути раціональним (розумним). Раціональне харчування – це фізіологічне повноцінне харчування з урахуванням особливостей кожної людини, яке забезпечує постійний стан внутрішнього середовища організму, підтримує його життєві прояви, (ріст, розвиток, діяльність різних органів і систем), сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню опору організму людини інфекціям.

Мета заняття. Роз'яснити студентам, що правильне харчування являє собою біологічну і соціально-економічну проблему. Пояснити сучасні уявлення про кількісні та якісні порції харчового раціону

Графологічна структура теми

Вступ	5 хв.
Перевірка знань пройденого матеріалу	10 хв.
Раціональне харчування	35 хв.
Принципи раціонального харчування	35 хв.
Підведення підсумків	5 хв.

Навчально-матеріальне забезпечення: конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові дані з періодичних видань.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний матеріал	Методичні дії
1	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Принципи раціонального харчування	Розгляд основних принципів
3	Особливості раціонального харчування	Загальні вимоги до харчового раціону
4	Підсумки	Закріплення теоретичних знань студентів

Зміст

Раціональне харчування – це харчування, що забезпечує зростання, нормальний розвиток і життєдіяльність людини, що сприяє поліпшенню здоров'я і профілактиці захворювань.

Раціональне харчування передбачає:

1. Енергетичну рівновагу.
2. Збалансоване харчування.
3. Дотримання режиму харчування.

Перший принцип – енергетична рівновага.

Енергетична цінність добового раціону харчування повинна відповідати енерговитратам організму.

Енерговитрати організму залежать від статі (у жінок вони нижче в середньому на 10 %), віку (у літніх людей вони нижче в середньому на 7 % в кожному десятилітті), фізичної активності, професії. В середньому, потрібно вживати 2 000–2 500 ккал на добу.

Другий принцип – збалансоване харчування. Кожен організм має потребу в суворо певній кількості харчових речовин, які повинні надходити в певних пропорціях.

Білки є основним будівельним матеріалом організму, джерелом синтезу гормонів, ферментів, вітамінів, антитіл.

Жири володіють не тільки енергетичною, а й пластичною цінністю завдяки вмісту в них жиророзчинних вітамінів, жирних кислот, фосфоліпідів.

Вуглеводи – основний паливний матеріал для життєдіяльності організму. До розряду вуглеводів відносяться харчові волокна (клітковина), які відіграють важливу роль в процесі травлення і засвоєння їжі. Важливе значення для правильного обміну речовин і забезпечення функціонування організму мають мінеральні речовини і вітаміни.

Відповідно до принципу збалансованого харчування забезпеченість основними харчовими речовинами означає надходження в організм білків, жирів, вуглеводів у строгому співвідношенні.

Білками має забезпечуватися 10–15 % добової калорійності, при цьому частка тваринних і рослинних білків повинна бути однаковою.

Оптимальний обсяг споживання жиру – 15–30% калорійності.

Вуглеводами має забезпечуватися 55–75 % добової калорійності, основна їх частка припадає на складні вуглеводи і тільки 5–10 % – на прості вуглеводи (глюкоза).

Третій принцип – режим харчування.

Харчування має бути дрібним (3–5 рази на добу), регулярним (в один і той же час) і рівномірним; останній прийом їжі повинен бути не пізніше, ніж за 2–3 год до сну. Сучасна модель раціонального харчування має вигляд піраміди. Орієнтуючись на неї, Ви зможете скласти збалансований раціон на кожен день.

Раціональне харчування людини – це не дієти і не особлива суворість до свого організму. Це та норма, освоївши яку, ви відчуєте себе краще.

Контрольні питання

1. Вимоги до раціонального харчування.
2. Принципи раціонального харчування.
3. Поняття про лікувальне харчування.
4. Особливості харчування.
5. Особливості харчування для профілактики ожиріння

Література

1. Донченко Л. В. Безопасность пищевой продукции : учебник / Л. В. Донченко, В. Д. Надыкта. – Москва : Пищепромиздат, 2001. – 528 с.
2. Лифляндский В. Г. Лечебные свойства пищевых продуктов / В. Г. Лифляндский, В. В. Закревский, М. Н. Андропова. – Москва : Терра, 1996. – 540 с.
3. Малахов Г. П. Целительные силы : в 4 т. / Г. П. Малахов. – Санкт-Петербург : АО «Комплект», 1994. – Т. 1 : Очищение организма. – 358 с.
4. Столмакова А. И. Популярно о питании : справ. пособие / А. И. Столмакова ; под. ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартынюка. – Киев : «Здоров'я», 1990. – 267 с.
5. Смоляр В. И. Рациональное питание / В. И. Смоляр. – Киев : Наукова думка, 1991. – 365 с.

Тема 10. Профілактика травматизму на заняттях

Тривалість викладання теми: 1 заняття, 2 академічні години

Обґрунтування теми. Порушення організаційного, методичного, медичного, санітарно-гігієнічного характеру та недотримання норм і правил безпеки при проведенні занять фізичною культурою та спортом часто призводять до виникнення травм та погіршення здоров'я. Тому профілактика травматизму на заняттях фізичною культурою та спортом є однією з актуальних проблем та одним із важливих завдань, які стоять перед викладачами, тренерами, інструкторами та медичними працівниками.

Мета заняття. Висвітлити деякі аспекти профілактики травматизму на заняттях фізичною культурою та спортом.

Графологічна структура теми

Вступ	5 хв.
Перевірка знань пройденого матеріалу	10 хв.
Характеристика травматизму	35 хв.
Профілактика травматизму на заняттях	35 хв.
Підведення підсумків	5 хв.

Навчально-матеріальне забезпечення: конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові дані з періодичних видань.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний матеріал	Методичні дії
1	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Характеристика травматизму	Розгляд характеру ушкоджень, локалізації і ступеня тяжкості ушкоджень
3	Профілактика травматизму на заняттях	Розгляд загальної та спеціальної профілактики травматизму
4	Підсумки	Закріплення теоретичних знань студентів

Зміст

Попередження та профілактика травматизму.

Необхідні умови безпеки при заняттях фізичними вправами і спортом:

- до занять допускаються студенти, які пройшли медичний огляд та інструктаж з дотримання правил безпеки на заняттях;
- проведення занять згідно з розкладом, встановленим режимом занять і відпочинку;
- аптечка, укомплектована всім необхідним, знаходиться у спортивному залі;
- перед початком занять перевіряється готовність залу: прибираються всі сторонні і виступаючі предмети, перевіряється чистота підлоги, наявність освітлення та вентиляції в залі, переконуються у справності інвентаря, провітрюванні приміщення;
- студенти повинні бути у відповідній до занять спортивній формі;
- перевіряється відсутність годинника, браслетів, прикрас та інших предметів;
- перед заняттям нагадуються правила безпеки на занятті і вимагаються їх виконання;
- заняття обов'язково починається з розминки, потім переходять до основної частини;
- заняття організовується згідно з планом;
- обов'язково дотримуватися порядку і дисципліни на занятті;
- намагатися дотримуватися правильного і безпечного виконання вправ;
- обов'язково здійснювати страховку;
- знати медичні показання фізичної підготовленості і функціональної можливості студентів;
- постійно вимірюється ЧСС;
- під час заняття не залишати студентів без нагляду;
- обов'язково чергувати навантаження і відпочинок, вести контроль за фізичними навантаженнями, самоконтроль;
- візуально визначати самопочуття за зовнішніми ознаками;
- не допускати вхід і вихід в зал без дозволу викладача до, під час і після занять;
- в процесі занять студенти зобов'язані дотримуватися правил занять, уникати зіткнень, поштовхів, ударів; при падінні вміти згрупуватися, виконувати прийоми самостраховки.

При виявленні обставин, які можуть нести загрозу життю і здоров'ю, негайно припинити заняття і повідомляти про це адміністрацію; студентів вивести в безпечне місце. У разі ж отримання студентом травми негайно надати йому першу допомогу, відвести до медпрацівника.

Різноманіття причин спортивного травматизму можна звести до 5 основних груп:

- 1) неправильна організація навчально-тренувальних занять і змагань та недоліки в методиці їх проведення;
- 2) незадовільний стан місць занять і несприятливі умови проведення занять;
- 3) незадовільний стан обладнання, спортивного інвентарю, одягу і взуття спортсмена;
- 4) порушення правил лікарського контролю;
- 5) порушення спортсменами дисципліни під час тренувань і занять.

Контрольні питання

1. Причини виникнення травматизму.
2. Загальна профілактика травматизму.
3. Характер ушкоджень, локалізація і ступінь тяжкості ушкоджень.
4. Попередження травматизму під час занять окремими видами спорту.

Література

1. Горлов А. А. Система профилактики травм у детей: психологические аспекты / А. А. Горлов, Е. К. Вишневецкая // «Педиатрия» – № 1.– 1991. – С. 69–70.
2. Грубар І. Я. Профілактика травматизму – першорядне завдання вчителя : метод. посібник для вчителів / І. Я. Грубар // – Тернопіль : ТДПУ, 2002. – 70 с.
3. Немсадзе В. П. О методических основах профилактики детского травматизма / В. П. Немсадзе, Н. П. Шастин // Юбилейный сборник, посвященный 50-летию травматологического пункта Детской городской клинической больницы им. Н. Ф. Филатова г. Москвы. – Москва : «ГЕО-МТ», 2001. – С. 48–56.
4. Шиян Б. М. Шкільний травматизм: причини та шляхи профілактики / Б. М. Шиян, І. Я. Грубар // Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання в навчальних закладах. – Чернівці, 2004. – С. 68–74.

Навчальне видання

Персональний тренінг

Методичні вказівки до практичних занять студентів-бакалаврів IV курсу зі спеціальності «Фізична терапія. Ерготерапія»

Упорядники Шутєєв В'ячеслав Вадимович
 Ленська Ольга В'ячеславівна
 Лапко Світлана Василівна
 Стратій Наталія Володимирівна
 Якименко Олександр Сергійович

Відповідальний за випуск Н.В. Стратій



Редактор Е. Є. Депрінда
Коректор Є. В. Рубцова
Комп'ютерна верстка О. Ю. Лавриненко

Формат А5. Ум. друк. арк. 1,6. Зам. № 21-34101.

**Редакційно-видавничий відділ
ХНМУ, пр. Науки, 4, м. Харків, 61022
izdatknmurio@gmail.com**

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавництв, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції серії ДК № 3242 від 18.07.2008 р.