МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Київський національний університет будівництва і архітектури

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС

Методичні вказівки
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
усіх спеціальностей

Київ 2025

УДК 796
О46

Укладачі: С. М. Киселевська, ст. викладач кафедри ФВіС,
О. А. Антонюк, ст. викладач кафедри ФВіС,
С. Ф. Гасанова, канд. наук з фіз. вих. і сп., доцент

Рецензент О. А. Озерова, канд. наук з фіз. вих. і сп., доцент

Відповідальний за випуск О. М. Шамич, д-р психол. наук, професор

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту, протокол №6 від 27 травня 2025 року.

В авторській редакції.

Оздоровчий фітнес: методичні вказівки [Електронний
К44 ресурс] /уклад.: С.М. Киселевська, О.А. Антонюк, С.Ф. Гасанова. – Київ: КНУБА, 2025. – 50 с.

Містять загальні відомості, мету, завдання та програму навчальної дисципліни «Фізичне виховання», цикл «Оздоровчий фітнес». Надані теми практичних занять, теми для індивідуальної роботи, контрольні нормативи підсумкового контролю, література, інші інформаційні ресурси щодо вивчення дисципліни.

Призначені для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти усіх спеціальностей денної і заочної форми навчання.

© КНУБА, 2025

ЗМІСТ

Загальні положення 4
1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ…….6
2. СУЧАСНІ НАПРЯМКИ ФІТНЕСУ……..... 8
2.1. Фітнес з елементами бойових видів спорту……8
2.2. Аеробіка……..9
2.3. Силова гімнастика……14
2.4. Циклічний фітнес……..14
2.5. Комплексні види фітнес-тренування……..15
2.6. Фітнес-тренування зі спеціальним обладнанням……. 17
2.7. Програми ментального фітнесу…….. 19
3. ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ…….23
3.1. Основні вимоги до проведення функціональних проб…… 24
3.2. Методика проведення та оцінка функціональних проб…….. 25
4. ХАРАКТЕРИСТИКА ЦИКЛУ «ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС»…..... 30
4.1. Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» цикл «Оздоровчий фітнес»……31
5. ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ……....43
6. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ТА ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ…….45
Список літератури……... 48

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Цикл «Оздоровчий фітнес» є складовою частиною обов'язкової базової дисципліни «Фізичне виховання» у програмі навчання студентів усіх спеціальностей КНУБА. Викладається у ВНЗ для студентів денної і заочної форми 1-го та 2-го курсів навчання і логічно пов'язана з іншими дисциплінами, що вивчаються студентами.

Метою викладання *фізичного виховання* у технічному ВНЗ є сприяння підготовці інтелігентних, високоосвічених, здорових, гармонійно розвинених, стійких до факторів стресу, компетентних у вибраній спеціальності фахівців з високою творчою і громадською позицією, готових до довголітньої високопродуктивної праці і захисту інтересів України.

Метою впровадження *циклу «Оздоровчий фітнес»* у фізичне виховання студентів є зміцнення здоров'я студентів засобами фізичного виховання, розвиток фізичних якостей, підвищення рівня фізичної підготовленості на підставі урахування рівня соматичного здоров'я.

Завдання:

- засвоїти цінності фізичної культури з метою гармонічного розвитку студентів та зміцнення їхнього фізичного і духовного здоров'я, підготовки до майбутньої професії;

- сформувати у студентів гуманістичний світогляд, системно-упорядкований комплекс знань, що обіймає філософську, соціальну, природничо-наукову, психологічну, екологічну тематики, тісно пов'язані з теоретичними і практичними основами фізичної культури;

- сформувати у студентів потребу до зміцнення здоров'я, фізичного удосконалення різнобічними засобами і формами фізичного виховання, прагнення до здорового способу життя, оволодіння знаннями і навичками самостійних занять фізичними вправами, а також основ сімейного фізичного виховання;

- набути та підвищувати професійно-прикладний рівень фізичної підготовки студентів.

У табл. 1 наведено компетенції студентів, що формуються в результаті засвоєння дисципліни.

Таблиця 1

Компетенції студентів, що формуються в результаті засвоєння дисципліни

Код	Зміст	Результати навчання
	Спеціальні (фахові) компетентності.	Загально-професійні
СК03	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	*Знати*: методики побудови індивідуальних програм рухової активності.
		Вміти: використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності.
СК08	Здатність використовувати професійно-профільовані знання, уміння та навички з різних видів спорту.	*Знати*: засоби та методики розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, координації тощо.
		Вміти: використовувати засоби оздоровчого фітнесу з метою поліпшення здоров'я та рухової підготовленості як складових ефективної професійної діяльності. Застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму.

Закінчення табл. 1

СК11	Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. .	*Знати*: основні компоненти здорового способу життя й ролі регулярної рухової активності у підвищенні стійкості організму людини до фізичних, психічних та розумових навантажень, окремих професійних захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища.
		Вміти: за допомогою засобів оздоровчого фітнесу та дотримання засад здорового способу життя формувати та підтримувати оптимальний рівень власної психофізичної стійкості для забезпечення дієздатності.

1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ

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

Добре спланована фітнес-програма повинна включати аеробне тренування для розвитку кардіо-респіраторної витривалості та поліпшення складу тіла, силове тренування для розвитку сили та силової витривалості та стретчинг-вправи для розвитку гнучкості.

Фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

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

Найбільшого розповсюдження отримали фітнес-програми з використанням рухової активності аеробної спрямованості.

Змістом цих програм є циклічні види рухової активності: ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді, аеробні танці, вправи на кардіотренажерах.

Широка популярність науково-обґрунтованих К. Купером програм аеробіки (ходьби і бігу) викликала інтерес і до інших видів оздоровчих занять – плавання, велоспорту, силових видів спорту, єдиноборств тощо.

Це зумовило переорієнтацію спрямованості традиційних видів рухової активності зі спортивної на оздоровчу. Так, на базі велоспорту інтенсивно розвивається сайклінг (спінінг), на основі плавання – аквафітнес, на базі ушу, таеквондо, кікбоксингу – тай-бо (або кі-бо) тощо.

У сфері фітнесу існує більше ста програм, що засновані на видах оздоровчої гімнастики. Класифікація цих програм викликає певні труднощі через їх велику кількість, різну мету, засоби, характер музичного супроводу.

Різноманіття фітнес-програм не означає довільність їх побудови. Використання різних видів рухової активності повинно відповідати основним принципам оздоровчого фітнесу. Будь-яка фітнес-програма має сприяти розвитку всіх компонентів оздоровчого фітнесу (кардіореспіраторної витривалості, сили та силової витривалості, гнучкості та складу тіла). Структура фітнес-програми може піддаватися змінам залежно від цільової спрямованості заняття, рівня фізичного стану учасників програми та інших чинників. Проте якою б оригінальною не була фітнес-програма, в її структурі повинні бути наступні частини: розминка, тренування та заминка.

Важливим компонентом сучасних фітнес-програм є стретчинг. Стретчинг-вправи організовані після основної розминки, після закінчення аеробного або силового тренування, а також у вигляді самостійного заняття.

2. СУЧАСНІ НАПРЯМКИ ФІТНЕСУ

2.1. Фітнес з елементами бойових видів спорту

- **Тай-бо і кі-бо**

Тай-бо і кі-бо – комплексні фітнес-програми, в основу яких покладені елементи ушу, таеквондо, кікбоксингу та інших видів східних одноборств, а також техніки медитації. «Тай» – означає «нога», «Бо» – загальноприйняте для єдиноборств скорочення слова бокс. У тай-бо активно задіяні ноги.

Фітнес-програма в стилі бойового мистецтва не ставить перед собою за мету виховання бійців. На заняттях «бойовим» фітнесом до роботи включаються майже всі великі групи м’язів на відміну від степ-аеробіки або сайклу. Спочатку комплекс вправ тай-бо створювався для зниження маси тіла. Тренування тай-бо підвищують тонус, сприяють розвитку кардіореспіраторної витривалості, покращують самопочуття людини, розвивають силу, координацію, швидкість реакції, знімають зайву агресивність, психічну напруженість, дозволяють навчитись рукопашному бою і набути навичок самозахисту. До технічного арсеналу занять цього напряму входять удари руками і ногами, стрибки, падіння, кидки, а також звичайні загально-розвивальні вправи. Враховуючи, що заняття з використанням бойових мистецтв призначені для людей, які займаються оздоровчою руховою активністю, всі технічно- і фізично- складні вправи повинні бути виключені, щоб запобігти травмуванню. У процесі занять тай-бо вивчаються прийоми самооборони, відпрацьовуються удари ногами і руками. Оскільки заняття проводяться під енергійну музику, значно поліпшується емоційний стан, поліпшується загальне самопочуття учасників фітнес-програми.

Як і будь-яке інше тренування, заняття тай-бо потрібно починати з розминки. Це розігріває, готує м’язи до навантаження. Свої сили необхідно розраховувати так, щоб їх вистачило на все тренування, оскільки темп і навантаження під час заняттях тай-бо, зростають до кінця вправ.

Основна позиція тай-бо нагадує боксерську стійку – руки зігнуті в ліктях, ліва частина тулуба нахилена вперед. Серія ударів починається з удару лівою рукою. Для збільшення навантаження інколи використовують невеликі гантелі. Рухи на тренуваннях необхідно виконувати точно і правильно, уміти зберігати рівновагу, концентрувати зусилля під час удару.

Тай-бо не передбачає контактний бій і тому не є травмонебезпечним. Важливий аспект під час занять тай-бо – правильне дихання. Навчившись правильно дихати, учасник фітнес-програми зможе розслаблятися і зберігати сили до кінця тренування.

Дуже схожа на тай-бо програма – Кі-бо. Вона включає окрім елементів боксу, таеквандо ще й прийоми карате.

2.2. Аеробіка

Як і будь-яка науково обґрунтована система фізичних вправ, вона базується на основних педагогічних принципах, а саме індивідуалізації, поступовості, доступності тощо.

Основними (базовими) рухами аеробіки є різні види ходьби (приставні, з підніманням колін), підскоки і стрибки, махи ногами, присідання, випади. Використання цих вправ у різних комбінаціях у поєднанні з пересуваннями, поворотами, різними рухами рук забезпечують доступність, різноманітність і високий емоційний фон занять.

Виключається ряд вправ, що негативно впливають на опорно-руховий апарат, як, наприклад, глибокі різкі присідання, нахили з прямими ногами, екстремальні розтяжки, кругові рухи головою, прогинання в поперековому відділі хребта тощо.

Базова аеробіка – це синтез загальнорозвивальних і гімнастичних вправ, бігу, підскоків, стрибків, що виконуються без пауз відпочинку (потоковим методом) під музичний супровід 120-160 ударів за хвилину. При цьому в силовій частині заняття широко застосовуються різноманітні обтяження, гантелі, еспандери, різні гумові амортизатори.

Фахівці виділяють аеробіку з низьким (low impact), середнім (middle impact) і високим (high impact) рівнем навантаження. Водночас рівень фізичного навантаження тісно пов'язаний з технікою виконання рухів. Перший рекомендується для початківців, третій – для підготовлених, другий – проміжний варіант.

Перший варіант техніки – це **низькоударне навантаження** (low impact). Він означає, що хоча б одна нога знаходиться на опорі і виконує пружні рухи в гомілковостопному суглобі. Як різновид цього виду техніки існує super low impact, при цьому вся підошва хоч би однієї ноги постійно знаходиться у контакті з підлогою.

Базова (класична) аеробіка високої ударної інтенсивності має більшу кількість бігових вправ, стрибків, підскоків. Підвищується темп виконання рухів, ускладнюється хореографія, подовжуються композиції. Техніка виконання основних рухів характеризується короткочасним відривом двох стоп від підлоги (невелика фаза польоту).

У хореографічній композиції включені такі елементи техніки, як высокоамплітудні рухи в швидкому темпі, швидкі зміни положення ланок тіла, а також елементи техніки, що отримала назву «plyometric». Це додаткове навантаження м'язів за рахунок зменшення кутів у суглобах. Рівень енерговитрат для такої інтенсивності роботи складає 60 % і вище від МСК (максимальне споживання кисню).

Слід зазначити, що поняття «Низька ударна інтенсивність» не дає уявлення про ступінь навантаження на серцево-судинну систему. Програма «Low impact», побудована на рухах з більшою амплітудою, може бути так само інтенсивна, як і локальна робота в системі «High Impact». Проте в програмах високої інтенсивності навантаження на суглоби і хребет вище.

Сучасні види аеробіки можна розділити за наступними напрямками:

- **Терра-аеробіка**

Терра-аеробіка представляє собою низькоударне високоінтенсивне кардіотренування. Включає танцювальні вправи, що виконуються в аеробному режимі, у поєднанні з рухами силового характеру і стретчингом.

Збільшення тренування досягається за рахунок використання спеціального комплекту амортизаторів (гумових джгутів – террабанда), які фіксуються одночасно на руках і ногах в тих, хто займається, створюючи єдину взаємопов'язану систему.

Заняття сприяють комплексному впливу на організм і збільшенню інтенсивності заняття, покращенню умов для розвитку сили без значного приросту маси, оптимізації режиму для розвитку аеробних можливостей м'язів і тренуванню кардіореспіраторних функцій, зниженню кількості жирових відкладень.

Таке тренування доступне всім через відсутність координаційно-складних рухів і високоударного навантаження. Рухи під музику і можливість урізноманітнення хореографії створюють сприятливий емоційний фон. Суттєвою перевагою терра-аеробіки є можливість індивідуального підходу, врахування фізичних кондицій осіб, що займаються, або їх ростові особливості (підбирають амортизатор із відповідною пружністю і довжиною стрічки).

- **Кенгуру-аеробіка**

Оздоровче тренування в спеціально винайденому взутті – «іксо-лоперс» (XO-Lopers), в якому пружна пластина прикріплена до підошви черевик. Цей вид фітнесу особливо популярний серед молодіжного контингенту.

Відомо, що під час бігу та стрибків на організм людини діє ударна сила, яка в два рази перевищує масу тіла. Тільки 25 % енергії цієї дії поглинається м'язами, а 7 5% доводиться на хребет і суглоби.

Особлива конструкція взуття дозволяє зменшити навантаження на колінний, кульшовий суглоби і хребет, але вимагає від учасників цієї фітнес-програми добре розвиненої координації рухів, відчуття рівноваги.

Для цього необхідна спеціальна попередня підготовка. Загальна інтенсивність заняття – висока (за рахунок підвищеної тонізації м'язів тулуба та, особливо, ніг).

- **Слайд-аеробіка**

Слайд – це різновид оздоровчого фітнесу, атлетичного напряму з використанням слайд-доріжки і спеціального взуття. Доріжка має

полімерне покриття. Вправи нагадують рухи ковзаняра або лижника. Заняття на слайді є високоефективним видом аеробних тренувань. Вони розвивають серцево-судинну та дихальну системи, координацію і відчуття рівноваги, сприяють розвитку силових якостей.

З урахуванням атлетичного стилю занять тренування можуть проходити за двома напрямками:

- атлетичне тренування, орієнтоване на спорт. Такі заняття можуть проходити без музичного супроводу з темпом ковзання 30 уд/хв;

- ритмічне тренування, спрямоване на засвоєння комбінацій і танцювальних стилізацій, з темпом від 130 до 145 уд/хв.

Базові кроки повторюють структуру основних кроків. Основним типом рухів є переміщення тіла за рахунок ковзання боком, обличчям вперед, спиною вперед.

- **Степ-аеробіка**

Степ – це оздоровчий фітнес з використанням спеціальної степ-платформи з регульованою висотою від 10-20 см. Платформа виготовляється із цупкого поліетиленового каркасу, який витримує навантаження біля 600 кг і дозволяє виконувати кроки і підскоки в різних напрямах. У партерній частині заняття платформу зручно використовувати для розвитку сили.

В основі рухів лежать базові кроки аеробіки, танцювальна стилізація вправ. Такі рухи доступні практично всім. Для вимірювання інтенсивності тренування достатньо змінити висоту платформи. Таким чином, в одній групі можуть одночасно займатися люди з різним рівнем підготовленості, і фізичне навантаження для кожного буде індивідуальним.

Необхідно дотримуватись правил роботи на степ-платформах, які забезпечують безпеку від травмування на заняттях. Ці правила стосуються висоти степ-платформи, постави, техніки виконання кроку вгору і кроку вниз, рухів руками, музики тощо.

Основним змістом занять є базові кроки, біг і стрибки, які складають основу класичної аеробіки. В силовому тренуванні використання платформи є дуже ефективним і різноманітним.

Структура такого заняття майже не відрізняється від звичайного класу аеробіки. У підготовчу частину включають базові кроки і вправи динамічного стретчингу. В основній частині заняття вивчають комбінацію більш складніших кроків і переміщень, а також виконують вправи на розвиток сили всіх м'язових груп з використанням степ-платформи. Вправи статичного стретчингу виконують у заключній частині заняття.

- **Скіпінг (аеробіка зі скакалкою)**

Скіпінг – популярна завдяки доступності рухів, позитивному впливу на серцево-судинну і дихальну системи, успішному розвитку координації рухів, швидкості. Проведення занять під музику значно підвищує інтерес до заняття, а використання різноманітних комбінацій і композицій ефектно на всіляких показових виступах, конкурсах, фестивалях і змаганнях.

Основним змістом заняття зі скакалкою є різного роду підскоки, стрибки, що виконуються індивідуально і групою. Використовуються прості акробатичні елементи. Специфіка вправ визначається також застосуванням різної довжини скакалки: короткою, довгою, двох довгих.

- **Танцювальна аеробіка**

Танцювальна аеробіка – оздоровча аеробіка, аеробну частину занять якої становлять танцювальні рухи на основі базових кроків. Залежно від стилю танцю, який використовується, розрізняють такі види аеробіки танцювального напряму:

- фанк, хіп-хоп – специфічний вид, в якому використовуються прості або складні рухи, запозичені з сучасних танців фанк, хіп-хоп. У фанк-аеробіці відсутня партерна частина (вправи в положенні сидячи, лежачи на підлозі), а також елементи для розвитку м'язової сили і витривалості, проте мають місце експресивність рухів на відміну від заданості і чіткості виконання елементів традиційної аеробіки;

- сіті-джем-аеробіка (негритянський стиль «сіті джем»);

- латина-аеробіка, салса – з елементами латиноамериканських танців;

- афро-джаз-аеробіка – з елементами африканських танців;

- боді балет – побудована на елементах базової аеробіки у поєднанні з елементами класичного танцю;

- джаз, модерн – з амплітудними рухами вільної пластики;

- рівер дане – з елементами ірландських танців.

Яскраво вираженою рисою танцювальної аеробіки є використання відповідної музики. Танцювальна аеробіка дуже приваблива, емоційна і є високоефективним засобом розвитку координаційних здібностей людини.

2.3. Силова гімнастика

- **Super strong** – фітнес-заняття з використанням важкої палиці, схожої на гриф штанги, а також використання амортизаторів, гантелей, гумової стрічки тощо.

Існують силові заняття спрямовані на тренування ніг та сідниць, тренування м'язів верхньої частини тіла (Upper Body) та м'язів черевної порожнини (Abs workout).

- **Памп** – оздоровчий фітнес з яскраво вираженою атлетичною спрямованістю з використанням міні-штанги (вагою від 2 до 20 кг) у вигляді гімнастичної палиці, а також звичайних штанг для важкої атлетики. Ці заняття рекомендовані для підготовлених учасників фітнес-програм, які не мають відхилень у стані здоров'я. Танцювальні елементи в памп-фітнесі відсутні на відміну від інших класів силової аеробіки, але в ній присутні нахили, присідання, віджимання.

Оскільки заняття спрямоване на розвиток сили, то великого значення набуває правильна методика застосування вправ стретчингу в заключній частині фітнес-заняття. Це заняття високої інтенсивності, спрямовані на зміцнення м'язів ніг, спини, сідниць і преса.

2.4. Циклічний фітнес

Група аеробних програм, де в основному використовуються циклічні види фізичної активності, які виконуються під музику з різноманітними гімнастичними рухами рук та тулуба. Перш за все це сайклінг – аеробний фітнес, що завоював велику популярність у світі.

- **Сайклінг** – це високоінтенсивне кардіо-тренування на статичному велосипеді. Фітнес на велосипеді незамінний для людей, які страждають зайвою вагою: сайкл розвантажує суглоби і чудово позбавляє зайвої маси тіла, підвищує витривалість, розвиває м'язи ніг, удосконалює серцево-судинну та дихальну системи. Спеціально підібрана музика змушує людей «їхати» швидше або повільніше, прикладаючи до педалі більше або менше зусиля. Сайклінг – це хороший вихід для тих, кого не приваблює хореографія звичайних аеробних вправ, але кому необхідне кардіо-навантаження.
- Нині розроблені програми, в яких використовуються тренажери для веслування (Rowing) та бігові доріжки (Tredmills). Бігові доріжки дозволяють дозувати навантаження на серцево-судинну систему. Циклічний фітнес привабив й чоловічий контингент до занять оздоровчим фітнесом. Concept – фітнес-тренування на веслувальному тренажері під музику.

2.5. Комплексні види фітнес-тренування

Усе частіше на практиці зустрічається комплексний підхід до створення фітнес-програм, що отримали в США назву верса-трейнінг (Versa Training). До найбільш розповсюджених варіантів відноситься таке сполучення: основна форма (Basic Class Format) – 20 хвилин аеробного тренування для розвитку кардіореспіраторної витривалості, 20 хвилин – силових вправ для сили та силової витривалості, 20 хвилин – стретчинг для розвитку гнучкості.

- **Інтервальне тренування**

Особливе місце в напрямках оздоровчого фітнесу займає інтервальне тренування. У ньому відбувається чергування силового та аеробного навантаження з певними інтервалами відпочинку, які можуть бути пасивними та активними.

Визначальним принципом інтервального тренування є організаційна форма, при цьому можуть застосовуватися засоби як базової, так і танцювальної аеробіки. Можливе створення програм для початківців, підготовлених і добре тренованих. Це дуже ефективна

форма, що дозволяє гармонійно розвивати силу, гнучкість і витривалість.

Інтервальне тренування – це заняття, спрямовані на зміцнення основних груп м'язів. Їх особливістю є чергування через певний часовий проміжок фрагментів (інтервалів) аеробних і силових, що дозволяє розвивати серцево-судинну та дихальну системи, а також і розвинути силову витривалість. Урок складається з розминки, основної і завершальної частини.

Розрізняють такі уроки: тотал боді воркаут і степ-інтервал:

- **Total Body Workout**. Чергування фрагментів відбувається через 3-5 хвилин. Аеробні фрагменти, які включають високо-ударні амплітудні рухи, стрибки, біг, змінюються силовими вправами, причому за один інтервал через тимчасове обмеження опрацьовується тільки одна група м'язів;

- **Step-interval**. Урок проводиться з використанням степ-платформи. Зміна фрагментів здійснюється через кожні 10-12 хвилин (максимум 15 хвилин).

Для силової частини характерне опрацьовування за один фрагмент двох груп м'язів. До роботи включаються м'язи-антагоністи (наприклад, вправи на трицепс виконуються після серії вправ на біцепс). Таким чином, коли для першої групи м'язів настає фаза відпочинку та йде процес відновлення, до роботи вступає друга група.

- **Колове тренування**. В основі цієї фітнес-програми лежить також одна з організаційних форм фізичної підготовки, розробленої в спорті, колове тренування. Передбачається проходження декількох «станцій» і виконання на них вправ або серій вправ.

Основна спрямованість колового оздоровчого тренування – виховання сили, силової витривалості та загальної аеробної працездатності.

Колове тренування проводиться як за допомогою приладів, так і без них. Використовуючи 5-7 різних станцій для розвитку сили м’язів, гнучкості та витривалості.

Switching. Switching у перекладі з англійського означає «зміна», «перемикання». По суті це групове колове тренування, що є

чергуванням силового і аеробного навантаження. Це тренування на різноманітних тренажерах у швидкому темпі та з помірним обтяженням, що не дає наростити об'ємні м'язи. Switching-тренажери відрізняються від звичайних. Усі вони призначені для тренування як чоловіків, так і жінок. Вправи на них виконуються в положенні стоячи або в процесі ходьби на місці, а це означає, що, навантажуючи ті або інші м'язи, паралельно тренується опорно-руховий апарат і поліпшується робота кардіо-респіраторної системи. Заняття починається з розминки. В основній частині відбуваються переходи від одного тренажера до іншого, на яких виконуються по 2-3 підходи кожної вправи. У перервах можна займатися кардіо-кіком, степ-аеробікою або стрибками на скакалці.

Кардіо-навантаження допомагають утримувати пульс в жироспалювальній зоні і збільшують витрату калорій. Закінчується заняття традиційним стретчингом. Всі вправи засновані на принципах природного руху, що дозволяє розвивати м'язи, які задіяні в повсякденному житті. Поступово поліпшується постава. Інтенсивність тренувань – висока.

2.6. Фітнес-тренування зі спеціальним обладнанням

- **Фітбол** (Fitboll) – фітнес-програма з використанням спеціальних гумових м'ячів великого розміру (фітбол – із міцної резини, який витримує вагу до 300 кг, діаметром м'яча від 45-85 см).

Фітбол-тренування є виконанням різних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням і діаметром від 45 см (дитячий варіант) до 85 см, призначений для людей із зростом більше 190 см. Позитивно впливає на опорно-руховий апарат, м'язи, серцево-судинну і дихальну системи, вестибулярний апарат. Сидячи на м'ячі або спираючись на нього різними частинами тіла, а також спираючись м'ячем на стіну, можна змінювати вихідні положення і виконувати вправи ізольованого впливу на різні м'язові групи.

Фітболи вносять різноманітність у заняття, їх використовують в системі оздоровчих занять і для лікування людей, наприклад, із

захворюваннями хребта тощо. Однією із відмінностей фітбол-заняття є вправи на розвиток вестибулярного аналізатора, не лише з оздоровчою метою, але і при підготовці спортсменів-професіоналів. Для занять фітболом потрібен особливий музичний супровід, в якому темп музики залежить від ступеня пружності м'яча і варіюється для різних рівнів підготовленості людей, які займаються.

- **BOSU** – отримав свою назву на честь уживаного на заняттях тренажера – BOSU BALANCE TRAINER: пластикової платформи діаметром близько 63 см, з двома ручками біля підстави і гумовий купол-напівсфера заввишки приблизно 30 см. Залежно від рівня підготовки і типу навантаження пружність купола збільшують або зменшують, впускаючи або випускаючи повітря через спеціальний отвір, розташований з боку платформи. Сам тренажер використовують з обох боків: півсферою вгору або вниз.

Вправи на нестійкій поверхні набагато ефективніші за звичайні силові заняття, оскільки пов'язані з розвитком координаційних здібностей за участю дрібних м'язів-стабілізаторів.

BOSU розвиває вестибулярний апарат, розвиває силу, спритність, гнучкість, координацію, покращує поставу. Спеціальної підготовки для занять не вимагається, проте освоєння вправ може відбуватися не з першого тренування. Тип вправ схожий зі степом, багато нескладних за хореографією комбінацій. У фітнес-програму для початківців, людей зрілого віку або тих, хто має проблеми з суглобами, не включаються складні рухи та велика кількість стрибків. Це легкий варіант кардіотренування, оскільки м'яка поверхня пом'якшує навантаження на суглоби. На занятті основне навантаження доводиться на гомілково-стопний суглоб. На початковому етапі занять рекомендується середній темп і не різкі рухи.

На тренажері BOSU можна виконувати кардіовправи, силові вправи, стретчинг, інтервальне тренування. Для занять краще використовувати спеціальні високі кросівки для фітнесу з неслизькою підошвою для підтримки суглобів стопи.

- **TPX-тренування** – це ефективні функціональні тренування з власною вагою. Основне обладнання – петлі. Петлі допомагають

виконувати вправи на розвиток сили, гнучкості, витривалості та рівноваги. ТРХ-тренування розвивають функціональні можливості організму, одночасно покращуючи гнучкість і баланс, стабілізуючи корпус тіла. Вправи ТРХ дозволяють виконувати рухи у трьох площинах, що неможливо під час використання інших тренажерів. Можна тренувати силу і стабільність на всьому діапазоні виконання вправи, зокрема і в його крайніх відрізках, на яких часто трапляються травми. Трохи змістивши положення тіла, можна зосередити роботу на конкретній зоні тіла людини, а також обійти індивідуальні фізичні обмеження. Можна міняти рівень складності і переходити від вправи до вправи за конкретний період часу. Такий режим дозволить підвищити м'язову витривалість і поліпшити функціональний стан серцево-судинної системи.

У ТРХ використовуються комплексні багатосуглобові і односуглобові вправи. Зокрема, ізольовані вправи – це більш локалізовані, односуглобові рухи, націлені на опрацювання конкретної групи м'язів. Вони найчастіше виконуються в одній площині руху. Можуть бути ефективними для розвитку мускулатури, але це, як правило, прості рухи, при яких розвиток нервово-м'язових зв'язків незначний.

Комплексні вправи включають все тіло. І багатосуглобові, і часто багатоплощинні рухи, в основі яких лежать координаційні дії декількох суглобів і груп м'язів. Даний тип тренувань значно покращує координаційні здібності, створює міцні моторні зв'язку, покращує стабілізацію і дає функціональний ріст м'язової маси.

2.7. Програми ментального фітнесу

Останнім часом великої популярності набуває напрямок фітнесу, девізом якого є «mind and body», тобто «розумне тіло».

- **Пілатес** (Pilates) – широко відома і популярна в усьому світі система вправ. Це унікальна система вправ, яка заснована на злитті східних і західних форм тренування, здатна зробити тіло граціозним і гнучким та укріпити м'язи.

Пілатес – один з найбезпечніших видів тренування. Пілатесом можуть займатися люди різного віку, з будь-яким рівнем фізичної підготовки. Можливість травм тут зведена до мінімуму. Завдяки методу «Пілатеса» зміцнюються м'язи преса, спини, поліпшується постава, координація, збільшується гнучкість і рухливість суглобів. Вправи різноманітні і задіюють до роботи велику кількість м'язів одночасно, вимагаючи правильної техніки виконання, а кількість повторень при цьому може бути мінімальною. Крім того, вправи зачіпають глибокі м'язи живота і м'язи-стабілізатори, які майже не опрацьовуються на заняттях класичною і силовою аеробікою. Всі вправи виконуються повільно, плавно, вимагають повної концентрації і контролю над технікою їх виконання. М'язи черевної порожнини знаходяться в постійній напрузі впродовж всього заняття. У системі «Пілатеса» м'язам черевної порожнини приділяється центральна роль, а не як зазвичай – 5-10 хвилин у кінці заняття іншими видами фітнесу.

Метод «Пілатеса» вчить спеціальному диханню, яке покращує загальну циркуляцію крові в організмі. Поєднання руху з правильним диханням – ключ до зміцнення м'язів і гарного самопочуття. Комплекс «Пілатес» включає в себе крім ретельно підібраних гармонійних вправ, певну систему дихання, що ґрунтується на принципах йоги і функціональних особливостях організму.

Пілатес – це унікальний спосіб одночасного розвитку сили та еластичності м'язів, зв'язок і суглобів.

Щоб отримати максимальну користь від занять за методом «Пілатес», необхідно знати основні його принципи:

- *Дихання* - правильне дихання є інтегральною частиною пілатеса. Наголос робиться на використанні глибокого дихання під час виконання вправ. Більшість вправ у пілатесі скоординовано з диханням.

- *Центр* – фундаментом і основним компонентом виконання вправ у пілатесі є фокусування на центрі тіла, так званий «пауерхауз» (powerhouse), зона між нижніми ребрами та лобковою кісткою. Це – м'язи живота, тазу та попереку.

- *Концентрація* – якість вправ значно зростає, якщо навчитися концентруватися на певних зонах тіла. Під час виконання руху необхідно сконцентрувати всю увагу на м'язах, які задіяні у вправі.

- *Контроль* - кожна вправа у пілатесі виконується з повним м'язовим контролем. Необхідно прагнути до контролю за кожним рухом.

- *Точність* – у пілатесі існує певна послідовність, або структура вправ, що послідовно включає в роботу всі групи м'язів. Основна вимога – рухи мають бути точними. Її необхідність походить від постійного фізичного контролю тіла.

- *Плавність* - рухи в пілатесі неспішні і плавні. Кожен рух плавно поєднується з наступним. Кожна вправа веде до наступної. Рух не припиняється і кінець однієї вправи є продовженням наступної.

- **Фітнес-йога.** Швидкий ритм життя заставляє приділяти значну увагу внутрішньому стану людини. Цей вид фітнесу вдало поєднує в собі статичні і динамічні вправи, дихальні вправи, вправи стретчингу і розслаблення. Заняття спрямовані на розслаблення, зняття стресу, релаксацію, відчуття гармонії з самим собою і навколишнім світом.

Рекомендується для зняття стресу, для отримання психологічного розвантаження, а також як фізичне навантаження реабілітаційного характеру для початкового етапу або відновлення після травм, хвороб і операцій.

У фітнес-йозі використовуються вправи на розтягнення статичного характеру. Під час їх виконання ставиться акцент на чіткій, ретельній концентрації тіла, пошуку м'язової рівноваги і максимальному розтягуванню хребта. Статичне розтягування збільшує довжину м'язів і збільшує їх еластичність і силу. Техніка йоги відрізняється повільним і керованим розтягненням м'язів.

- **Тайчи** – аеробіка з елементами китайської дихальної гімнастики ушу (складається із повільних і плавних безперервних рухів, які формують правильну поставу і координацію рухів).

- **Стретчинг.** Стретчинг (від англійського слова «stretching» – «розтягнення») – це комплекс вправ і поз для розтягнення певних м’язів, зв’язок і сухожиль тулуба та кінцівок.

Суть вправ полягає в розтягненні розслаблених м’язів або чергуванні напруження і розслаблення розтягнутих м’язів.

Стретчинг є самостійною системою вправ, яка дозволяє вирішувати багато завдань. Одне з них – поліпшення гнучкості – основний відставлений ефект стретч-тренування і за ступенем поліпшення гнучкості оцінюють ефективність стретчингу.

Стретчинг знижує інтенсивність больових відчуттів, які спостерігаються відразу ж після тренування м’язів. Поліпшується гнучкість. Високий рівень гнучкості та розтягнутості певних м’язів та їх сполучних тканин є чинником правильної постави, тобто покращує умови для роботи внутрішніх органів. Висока рухливість хребетного стовпа знижує ймовірність розвитку больових відчуттів у попереку. Високий рівень гнучкості – чинник, який сприяє поліпшенню координації, оволодінню технікою, грацією та красою рухів, слугує профілактиці травматизму.

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

- **Калланетика** – це система комплексних статичних вправ, спрямованих на скорочення і розтягування м’язів.

Калланетика – це комплекс з 29 статичних вправ, в основі яких лежать йогівські асани. До комплексу вправ калланетики входять рухи, запозичені з різноманітних видів східних гімнастик, а також спеціальні дихальні вправи. Основна частина вправ спрямована на розтягнення м’язів та фіксуванні певних поз. Під час виконання цих вправ задіяні всі м’язи одночасно, а при регулярних заняттях відбувається прискорення обміну речовин, тому заняття калланетикою – ефективний і швидкий спосіб корекції фігури. Крім того, цей комплекс вправ може допомогти в боротьбі з остеохондрозом, болями в шийному і поперековому відділах хребта.

Для занять калланетикою не потрібно спеціального устаткування, а травматичність через відсутність різких рухів зведена до мінімуму.

3. ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Для визначення рівня фізичної підготовленості студентів з метою виявлення і аналізу тих механізмів, які зумовлюють адекватні зміни у функціонуванні органів і біологічних систем, тобто їх адаптації (пристосування) до факторів внутрішнього чи зовнішнього середовища за умов активної життєдіяльності та фізичних навантажень використовують різноманітні функціональні проби.

Функціональні проби дозволяють визначати дозований вплив різних чинників на життєдіяльність людини і вони використовуються з метою дослідження реактивних змін в органах і біологічних системах організму на дію конкретних подразників.

Основною діагностичною стратегією функціональних проб є дослідження впливу певного чинника на діяльність основних біологічних систем та оцінка характеру реактивних змін в організмі людини у відповідь на дію подразника.

Функціональні проби спрямовані на вирішення наступних завдань:

1. Розкриття механізмів адаптації організму до штучно створених умов, що змінюються;
2. Визначення компенсаторних можливостей організму при збільшенні розумових і фізичних навантажень;
3. Виявлення прихованих порушень у функціонуванні органів і біологічних систем організму;
4. Своєчасне діагностування зниження толерантності до фізичних навантажень;
5. Прогнозування можливого розвитку серйозних патологічних станів при заняттях з фізичної культури та різними видами спорту.

Функціональні проби сприяють своєчасному застосуванню профілактичних заходів та адекватної корекції під час організації фізичного виховання і тренувань, що ґрунтується на виявленні ранніх

ознак перевтоми, психофізичного перенапруження, які виникають при дії неадекватних до психофізіологічних можливостей організму фізичних навантажень.

Абсолютна більшість функціональних проб, які використовуються при медико-педагогічному контролі занять з фізичної культури і спорту дозволяють здійснювати оцінку реактивної відповіді на вплив фізичного навантаження, як окремої біологічної системи, так організму в цілому. Повноцінне уявлення про зміни функціонального стану організму можливо отримати за допомогою дослідження ряду валідних показників, які характеризують різні сторони його життєдіяльності. Залежно від конкретних завдань обстеження вивчають вплив різних чинників на організм людини за об'єктивними показниками функціональних проб.

3.1. Основні вимоги до проведення функціональних проб

Основною вимогою до проведення функціональних проб, зокрема з метою порівняльного аналізу даних, які отримані у різних категорій населення чи у однієї особи в динаміці фізичних навантажень є те, що умови їх запровадження мусять бути однотипними і стандартними.

Крім того, умови проведення функціональних проб повинні бути цілком безпечними і водночас достатньо інформативними, а також простими, доступними і не вимагати особливих навичок для їх виконання. Бажано щоб проби з фізичним навантаженням забезпечували включення в роботу якомога більшої кількості м'язів людини та надавали змогу вимірювати й змінювати інтенсивність навантажень в необхідних межах.

Більшість функціональних проб, особливо з фізичним навантаженням потребують визначення і оцінки вихідного стану організму, тобто необхідно проводити вимірювання вихідного рівня досліджуваних показників в стані спокою людини і вивчати характер та ступень змін цих показників під час проведення функціональної проби. При цьому здійснюється аналіз тривалості та

характеру відновлюваного періоду, протягом якого досліджувані показники повертаються до вихідного рівня.

3.2. Методика проведення та оцінка функціональних проб

Визначення функціонального можливостей організму під час занять фізичним вихованням і спортом здійснюється насамперед з урахуванням стану серцево-судинної та дихальної систем, їх вегетативної регуляції, а також психофізіологічної толерантності організму до фізичних навантажень. Слід зазначити, що фізичні навантаження призводять до психоемоційного напруження, активізації механізмів нейроімуноендокринної регуляції та інтенсифікації всіх видів метаболічних процесів в організмі людини. За цих умов підвищенні вимоги пред'являються до регуляції кровообігу, основною функцією якого є постачання кисню та харчових речовин до органів та тканин, а також виведення продуктів обміну речовин, які накопичуються в організмі.

Функціональний стан серцево-судинної системи вивчають, як правило у першу чергу, і для цього визначають основні параметри її діяльності, до яких відносяться частота серцевих скорочень (ЧСС) та артеріальний тиск (АТ), а також похідні з них показники. Ці параметри є простими і водночас доступними для проведення досліджень відносно оцінки динаміки функціонального стану серцево-судинної системи під час фізичних навантажень. Крім того необхідно звертати увагу на такі ознаки у індивіда, як колір зовнішніх покровів, наявність набряків, задишка у спокої або через незначне навантаження. Оцінка вихідного рівня ЧСС та АТ у спокої визначає особливості психофізіологічного стану людини. Відомо, що на коливання ЧСС у людини впливають стать, стан здоров'я, емоційний статус, добові біоритми, прийом алкоголю та кави, нейротропних речовин, паління й інші фактори. У практиці проведення обстежень цей показник визначають за 10, 15, 20 або 30 секунд із наступним перерахуванням ЧСС за 1 хвилину.

Характеристика ЧСС може здійснюватися з використанням найбільш поширеного методу пальпації пульсу наступним чином:

дослідник проводить вимір на правій або лівій руці в нижній частині передпліччя, практично в області зап'ястя, де лежить артерія під шкірою паралельно променевої кістки, ближче до великого пальця. Пульс визначається не одним, а кількома пальцями рук, що допомагає швидше і точніше визначити коливання артерій. Під час дослідження варто встановлювати ритмічність, наповнення і напруження пульсу який у здорової людини повний, а при патології слабкого наповнення і напруження, або навіть нитковидний при критичному стані. Характеристика пульсу в значній мірі залежить від стану серцевого м'яза, еластичності судин, кількості циркулюючої крові та її фізико-хімічного складу.

Нормальна ЧСС дорослої людини у спокої в середньому складає 60-89 уд./хв, ЧСС менша за 60 уд./хв визначається як брадикардія. Зниження ЧСС до рівня 46-55 уд./хв може виявлятися в стані спокою у спортсменів, що тренуються на витривалість і виступати як показник економізації функції кровообігу (при гарному самопочутті), в той час як ЧСС у таких спортсменів більша за 71 уд./хв є надмірною та свідчить про низький рівень їх тренованості. Тренування аеробної спрямованості у фізичному вихованні також сприяє поступовому зниженню ЧСС.

Для реалізації медико-педагогічного контролю занять з фізичної культури і спорту найчастіше використовуються такі функціональні проби, які характеризують насамперед фізіологічний стан вегетативної нервової системи, серцево-судинної та дихальної систем людини. Це насамперед функціональні проби із затримкою дихання, зі зміною положення тіла у просторі та з фізичним навантаженням.

Проби із затримкою дихання

Проба із затримкою дихання під час вдиху **(проба Штанге)** виконується при вихідному положенні сидячи після відпочинку 5-7 хв. Обстежуваний повинен зробити глибокий (але не максимальний) вдих і затримати дихання якомога довше (стискуючи ніс пальцями). Тривалість часу перерви у диханні відлічують секундоміром. У момент видиху секундомір зупиняють. Ця проба

оцінюється за наступними критеріями: у здорових дітей та підлітків у віці 6-18 років тривалість затримки дихання під час вдиху коливається у межах 16-55 секунд, у здорових нетренованих дорослих чоловіків час затримки дихання складає в середньому 40-60 секунд, у жінок – 30-40 секунд. У спортсменів цей час збільшується в діапазоні 60-120 секунд у чоловіків і 40-95 секунд у жінок. При захворюваннях органів кровообігу, дихання, анеміях тривалість затримки дихання зменшується.

Проба із затримкою дихання під час видиху **(проба Генчі)** виконується за умови здійснення звичайного (не глибокого) видиху, а потім затримки дихання. Тривалість перерви у диханні відзначається секундоміром. Секундомір зупиняють в момент вдиху. Оцінюється час затримки дихання. У здорових нетренованих осіб затримка дихання коливається в межах 25-40 секунд у чоловіків і 15-30 секунд – у жінок. У спортсменів спостерігають значно вищі значення цього показника: 50-60 секунд у чоловіків і 30-50 секунд у жінок.

Слід відзначити, що функціональні проби з затримкою дихання характеризують в значній мірі функціональні можливості серцево-судинної системи людини. За наявності порушень у стані серцево-судинної системи тривалість затримки дихання скорочується на 50 % і більше. Спроможність до тривалої затримки дихання залежить певним чином від функціонального стану та потужності дихальних м’язів, тому показники апнотичних проб суттєво погіршуються при захворюваннях дихальної системи.

Функціональні проби зі зміною положення тіла у просторі

Ортостатична проба. Після перебування в положенні лежачи протягом не менше ніж 5 хв у досліджуваного рахують частоту пульсу за 10 сек і результат помножують на 6; тим самим визначають вихідну частоту серцевих скорочень за 1 хв. Після цього досліджуваний повільно (за 2-3 сек) встає. Після переходу у вертикальне положення, через 1 хв стояння у нього знов визначають за пульсом частоту серцевих скорочень за 1 хвилину.

Кліностатичну пробу проводять у зворотному порядку: ЧСС визначається після 5 хв. спокійного стояння, а потім – після повільного переходу у положення лежачи, і, нарешті, після перебування протягом 1 хвилини у горизонтальному положенні. Пульс рахують також за 10-секундні інтервали часу, помножуючи результат на 6, тобто виміряють частоту серцевих скорочень за 1 хвилину.

Функціональні проби зі змінами положення тіла дозволяють оцінювати функціональний стан ВНС – симпатичної (ортостатична проба) і парасимпатичної (кліностатична проба) ланок автономної нервової системи. Інтерпретація результатів орто- і кліностатичної проб здійснюється на підставі врахування безпосередньої реакції організму людини на зміну положення тіла у просторі, що вказує головним чином на сенситивність (чутливість, реактивність) симпатичного чи парасимпатичного відділів ВНС. Дослідження тонусу ВНС за реактивними змінами її симпатичної і парасимпатичної нервової регуляції ґрунтується на реєстрації динаміки змін ЧСС через 1 хвилину після зміни положення тіла людини у просторі у відповідності до результатів ортостатичної і кліностотичної проб (підвищення тонусу того чи іншого виду вегетативної нервової регуляції). В табл. 2 наведено дані, щодо ступеня прискорення частоти пульсу (ортостатична проба) і ступеня уповільнення частоти пульсу (кліностатична проба) з позначенням виразності реактивних змін вегетативної нервової регуляції.

Таблиця 2

Оцінка показників реактивних змін вегетативної нервової системи за абсолютними значеннями результатів ортостатичної і кліностатичної проб

Ортостатична проба, прискорення пульсу, уд./хв.		Кліностатична проба, уповільнення пульсу, уд./хв.
0-6	Нормальна слабка	0-4
7-12	Нормальна середня	5-8
13-18	Нормальна жива	9-12
19-24	Підвищена слабка	13-16
31-35	Підвищена значно	21-24
37-42	Підвищена різко	25-28

Проби зі зміною положення тіла найчастіше використовують для дослідження динаміки функціонального стану ВНС при фізичних навантаженнях. Повторне проведення нескладних у виконанні ортостатичної і кліностатичної проб в процесі занять з фізичної культури і спорту надає можливість попередити виникнення у особи стану перетренованості, при якому порушення у вегетативній нервовій регуляції виступають однією з перших його ознак. У ослаблених та хворих осіб (наприклад, після тривалого обмеження фізичної активності) проби зі зміною положення тіла можуть використовуватися для визначення функціонального стану серцево-судинної системи у той період, коли інші (більш інтенсивні) фізичні навантаження не показані у зв'язку із станом їх здоров'я.

12-хвилинний тест Купера

Суть тесту полягає в тому, що за результатом відстані, що долається за 12 хвилин бігу можна з високою вірогідністю оцінити ефективність дихання, надійність роботи серцево-судинної системи, стан всіх важливих органів організму. Згідно з табл. 3, запропонованої автором, рівень фізичної підготовки осіб до 30-річного віку становить:

Таблиця 3

Оцінювання рівня фізичної підготовки (за К. Купером, 1976)

	чоловіки	жінки
дуже поганий	менше 1600м	менше 1500м
поганий	1600 – 1900м	1500 – 1840м
задовільний	2000 – 2400м	1850 – 2150м
добрий	2500 – 2700м	2160 – 2640м
відмінний	2800 і більше	2650м і більше

Тест на гнучкість

Необхідно також систематично визначати гнучкість хребта. Фізичні вправи, особливо з навантаженням на хребет, поліпшують кровообіг, живлення міжхребцевих дисків, що призводять до рухливості хребта і профілактики остеохандрозів. Гнучкість залежить від стану суглобів, розтяжності зв'язок і м'язів, віку, температури

навколишнього середовища і часу дня. Для вимірювання гнучкості хребта використовують простий метод. Стоячи на сходинці або на лаві, виконують нахил тулуба вперед не згинаючи ніг в колінних суглобах, домагаючись кінцівками пальців рук торкнутися якомога нижче вертикальної площини сходинки (лави), не втрачаючи при цьому рівноваги. Нульову відмітку являє горизонтальна площина сходинки (лави). В табл. 4 наведена шкала оцінювання рівня гнучкості для студентів вузів.

Таблиця 4

Оцінювання рівня гнучкості (для студентів вузів)

оцінка	чоловіки	жінки
дуже погано	менше 7 см	менше 7 см
погано	7-10 см	7-10 см
задовільно	11-15 см	11-15 см
добре	16-19 см	16-19 см
відмінно	більше 19 см	Більше 20 см

Тестування найбільш досконалий та доступний важіль управління процесом фізичного удосконалення. Систематично перевіряючи стан розвитку функціональних можливостей та фіксуючи результати тестів можна робити висновки щодо правомірностей обраних програм оздоровлення та тренування.

4. ХАРАКТЕРИСТИКА ЦИКЛУ «ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС»

Концепція циклу «Оздоровчий фітнес» полягає у системному викладенні матеріалу, який дозволяє набути теоретичні і практичні знання та уміння з техніки, методики навчання та тренування з видів оздоровчого фітнесу.

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» цикл «Оздоровчий фітнес» розрахована на студентів денної та заочної форми навчання, які навчаються на 1-2 курсах за усіма спеціальностями КНУБА (табл. 5).

Таблиця 5

Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td colspan="2">денна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів - 6</td><td>Галузь знань:
01 Освіта/педагогіка</td><td colspan="2">Нормативна</td></tr>
<tr><td>Модулів - 4</td><td rowspan="6">Спеціальність:
Всі спеціальності</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів - 8</td><td>1-й</td><td>2-й</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Загальна кількість годин - 180</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>1-2</td><td>3-4</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td rowspan="6">Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних – 2
самостійної роботи студента – 1</td><td rowspan="6">Освітньо-кваліфікаційний рівень:
Бакалавр</td><td>60 год.</td><td>60 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні заняття</td></tr>
<tr><td>60 год.</td><td>60 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>30 год.</td><td>30 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю: залік</td></tr>
</table>

Як видно з табл. 5, програма курсу розрахована на 180 годин. Виконання програми здійснюється за допомогою: практичних занять (30 годин на семестр протягом 1-4 семестрів); самостійної роботи (15 годин на семестр) – для студентів денної та заочної форми навчання. Наприкінці кожного семестру складається залік.

Для допуску до заліку необхідно оволодіти відповідними уміннями і навичками з обраного виду рухової активності, виконати залікові нормативи, що заплановані в циклі «Оздоровчий фітнес» для визначення рівня фізичної підготовленості студентів.

4.1. Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» цикл «Оздоровчий фітнес»

Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» цикл «Оздоровчий фітнес» містить обсяг фізичних вправ, які повинні опанувати студенти відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення учбового матеріалу, а також передбачає необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Практичні заняття спрямовані на оздоровлення та укріплення організму; розвиток життєво важливих рухових (фізичних) якостей.

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1. Загальна фізична підготовка (ЗФП) 1

Завдання: Визначення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів за допомогою функціональних тестів; інструктаж з техніки безпеки; ознайомлення та навчання студентів методам контролю та самоконтролю за своїм фізичним станом протягом заняття та під час самостійної роботи; оздоровлення та укріплення організму; розвиток життєво важливих рухових (фізичних) якостей: витривалості, спритності, швидкості, сили, гнучкості засобами легкої атлетики; оцінка рівня фізичної підготовленості за допомогою контрольних нормативів.

Практичне заняття 1. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Визначення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів за допомогою функціональних тестів. Загальна та спеціальна розминка.

1. Особливості проведення загальної та спеціальної розминки.
2. Ознайомлення з методикою виконання проб Штанге і Генчі, ортостатична та кліностатична проби, тест на гнучкість.
3. Ознайомлення з технікою бігу на довгі дистанції.
4. Сприяння розвитку загальної витривалості.
5. Сприяння підвищенню загальної фізичної підготовки.

Практичне заняття 2, 3. Тест Купера. Розвиток фізичних якостей.

1. Ознайомлення з методикою виконання тесту Купера (12 хв біг).
2. Сприяння розвитку фізичних якостей – витривалості, сили, гнучкості.

Практичне заняття 4, 5, 6, 7. Човниковий біг. Стрибок у довжину з місця. Розвиток фізичних якостей.

1. Ознайомлення та оволодіння технікою виконання човникового бігу.
2. Ознайомлення з технікою стрибка в довжину з місця.
3. Сприяння розвитку фізичних якостей – загальної витривалості, швидкості, спритності, сили та координації.
4. Сприяння підвищенню ЗФП.

Змістовий модуль 2. **Оздоровчий фітнес 1**

Завдання: Зміцнення здоров'я, загартування організму, підвищення адаптивних функцій, корекція постави та інших вад тілобудови, набуття життєво-необхідних умінь та навичок, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Практичне заняття 1, 2. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка та методика виконання силових вправ. Розвиток фізичних якостей

1. Ознайомлення з силовими вправи на тренажерах, зі штангою, з гантелями, бодібарами, гумовими амортизаторами та фітболами.
2. Сприяння укріпленню кардіо-респіраторної та м'язової систем, підвищенню загальної фізичної підготовленості.

Практичне заняття 3, 4. Комплекс атлетичних вправ для початківців. Комплекс вправ з фітболом. Розвиток фізичних якостей

1. Ознайомлення з атлетичними вправами на тренажерах, зі штангою, з гантелями, гумовими амортизаторами та бодібарами.
2. Ознайомлення з методикою виконання атлетичного комплексу для початківців.

3. Оволодіння технікою виконання силових вправ.
4. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ з фітболом.
5. Сприяння розвитку фізичних якостей – сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.

Практичне заняття 5, 6. Особисті програми силового тренування. Корекція м'язового розвитку. Розвиток фізичних якостей

1. Ознайомлення з методикою складання особистих програм.
2. Ознайомлення з методикою корекції м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.
3. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ з фітболом.
4. Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.

Практичне заняття 7, 8. База загальної атлетичної підготовки. Підведення підсумків за семестр.

1. Прийняти контроліні нормативи.
2. Сприяння створенню бази загальної фізичної підготовленості.

МОДУЛЬ 2

Змістовий модуль 1. **Оздоровчий фітнес 2**

Завдання: Виконання задач спрямованих на:

- покращення психофізичного стану студентів;
- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (функціональних можливостей організму);
- підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості;
- навчання техніки виконання силових вправ;
- корекція постави та інших дефектів тілобудови (за необхідністю);
- прищеплення навичок самоконтролю під час занять фізичною активністю;
- контроль за успішністю вивчення дисципліни (прийом контрольних нормативів).

Практичне заняття 1, 2, 3, 4. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Комплекси вправ атлетичної підготовки та вправ з бодібарами. Розвиток фізичних якостей.

1. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ атлетичної підготовки.
2. Оволодіння технікою виконання вправ з фітболом, бодібаром та гантелями.
3. Вдосконалення техніки виконання атлетичних вправ на тренажерах, зі штангою, гумовими амортизаорами та набивними м'ячами.
4. Сприяння розвитку загальної фізичної підготовленості.

Практичне заняття 5, 6. Особисті програми силового тренування. Корекція м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури. Розвиток фізичних якостей

1. Оволодіння методикою складання особистих програм.
2. Оволодіння методикою корекції м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.
3. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ з фітболом та бодібаром.
4. Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.

Практичне заняття 7, 8. База загальної атлетичної підготовки. Підведення підсумків за семестр

1. Прийняти контроліні нормативи.
2. Сприяння створенню бази загальної фізичної підготовленості.
3. Підведення підсумків за семестр.

Змістовий модуль 2. **ЗФП 2**

Завдання: Вирішення загальних і спеціальних задач передбачених курсом «Оздоровчий фітнес»:

- підвищення рівня фізичної працездатності організму (в основі кардіовправи);

- підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки засобами і методами легкої атлетики;
- покращення фізичного стану та загальної витривалості організму студентів;
- удосконалення навичок саморегуляції свого стану та самоконтролю в процесі занять з ФВ;
- оцінка рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму за допомогою контрольних нормативів.

Практичне заняття 1, 2. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Розвиток фізичних якостей – загальної та спеціальної витривалості, сили

1. Ознайомлення з обсягом практичного матеріалу, вимогами та нормативами.
2. Ознайомлення з технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу.
3. Сприяння розвитку фізичних якостей.

Практичне заняття 3. 4. Техніка бігу на короткі дистанції. Розвиток фізичних якостей

1. Ознайомлення з технікою бігу на короткі дистанції.
2. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу.
3. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили.

Практичне заняття 5, 6, 7. Техніка виконання стрибка у довжину з місця. Техніка рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Прийом контрольних нормативів. Розвиток фізичних якостей

1. Удосконалення техніки стрибка у довжину з місця.
2. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу.
3. Прийом контрольних нормативів.

4. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили.

5. Підведення підсумків за семестр.

МОДУЛЬ 3

Змістовий модуль 1. **ЗФП 3.**

Завдання: Повторне визначення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів за допомогою функціональних тестів; подальше навчання техніки легкоатлетичних вправ; закріплення фізико-технічних умінь, навичок, прийомів; удосконалення рівня фізичних якостей засобами і методами легкої атлетики (швидкість, швидкісна витривалість; загальна та спеціальна витривалість; сила, рухливість ОРА та координація); сприяння розвитку/формуванню необхідних професійно-прикладних умінь і навичок, з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності; контроль за успішністю оволодіння знаннями, уміннями, навичками дисципліни за допомогою контрольних нормативів.

Практичне заняття 1. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Визначення рівня фізичної підготовленності та функціональних можливостей студентів за допомогою функціональних тестів. Загальна та спеціальна розминка

1. Особливості проведення загальної та спеціальної розминки.
2. Ознайомлення з методикою виконання проб Штанге і Генчі, ортостатична та кліностатична проби, тест на гнучкість.
3. Сприяння оволодінню технікою бігу на довгі дистанції.
4. Сприяння розвитку загальної витривалості.
5. Сприяння підвищенню загальної фізичної підготовки.

Практичне заняття 2, 3. Тест Купера. Розвиток фізичних якостей

1. Сприяння оволодінню методикою виконання тесту Купера (12 хв. біг).

2. Сприяння розвитку фізичних якостей – витривалості, сили, гнучкості.

Практичне заняття 4, 5, 6, 7. Човниковий біг. Стрибок у довжину з місця. Розвиток фізичних якостей

1. Сприяння оволодінню технікою виконання човникового бігу.
2. Сприяння оволодінню технікою стрибка у довжину з місця.
3. Сприяння оволодінню технікою бігу по віражу.
4. Сприяння розвитку фізичних якостей – загальної витривалості, швидкості, спритності та координації рухів.

***Змістовий модуль 2*. Оздоровчий фітнес 3**

Завдання: Виконання задач спрямованих на:

- покращення психофізичного стану студентів;
- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (функціональних можливостей організму);
- підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості;
- удосконалення техніки виконання вправ за різними фітнес-програмами;
- прищеплення навичок самоконтролю під час занять фізичною активністю;
- прагнення до систематичних занять різними видами рухової активності; дотримання правил здорового способу життя тощо;
- залучення до активної участі у змаганнях за видом спорту та у різних фізкультурно-оздоровчих заходах;
- контроль за якістю засвоєння дисципліни (прийом контрольних нормативів);
- уміння будувати графік самостійних занять фізичною культурою та правильного дозування фізичного навантаження.

Практичне заняття 1, 2. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка та методика виконання силових вправ. Розвиток фізичних якостей

1. Сприяння оволодінню технікою виконання силових вправ на тренажерах, зі штангою, з гантелями, бодібарами, скакалками, набивними м'ячами, петлями TRX та платформами BOSU.

2. Сприяння укріпленню кардіо-респіраторної та м’язової систем, підвищенню загальної фізичної підготовленості.

Практичне заняття 3, 4. Комплекс атлетичних вправ для початківців. Розвиток фізичних якостей

1. Сприяння оволодінню технікою виконання атлетичних вправ на тренажерах, зі штангою, з гантелями, набивними м'ячами, петлями TRX, платформами BOSU та бодібарами.
2. Сприяння оволодінню методикою виконання атлетичного комплексу та технікою виконання силових вправ.
3. Сприяння розвитку фізичних якостей – сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.

Практичне заняття 5, 6. Особисті програми силового тренування. Корекція м'язового розвитку. Розвиток фізичних якостей

1. Сприяння вдосконаленню методи складання особистих програм.
2. Сприяння вдосконаленню методики корекції м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.
3. Сприяння вдосконаленню техніки виконання комплексу вправ з фітболом.
4. Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.

Практичне заняття 7, 8. База загальної атлетичної підготовки. Підведення підсумків за семестр

1. Прийняти контроліні нормативи.
2. Сприяння створенню бази загальної фізичної підготовленості.

МОДУЛЬ 4

Змістовий модуль 1. **Оздоровчий фітнес 4**

Завдання: Виконання задач спрямованих на:

- покращення психофізичного стану студентів;
- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (функціональних можливостей організму);
- підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості;
- прищеплення навичок самоконтролю під час занять фізичною активністю;

- прагнення до систематичних занять різними видами рухової активності; дотримання правил здорового способу життя тощо;
- залучення до активної участі у змаганнях за видом спорту та у різних фізкультурно-оздоровчих заходах;
- контроль за якістю засвоєння дисципліни (прийом контрольних нормативів);
- уміння будувати графік самостійних занять за різними методиками оздоровчого фітнесу та правильного дозування фізичного навантаження.

Практичне заняття 1, 2, 3, 4. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Комплекси вправ атлетичної підготовки. Розвиток фізичних якостей

1. Сприяння вдоскрналенню техніки виконання комплексу вправ атлетичної пдготовки.
2. Сприяння оволодінню технікою виконання атлетичних вправ на тренажерах, зі штангою, з гантелями, набивними м'ячами, петлями TRX, платформами BOSU та бодібарами.
3. Сприяння розвитку загальної фізичної підготовленості.

Практичне заняття 5, 6. Особисті програми силового тренування. Корекція м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури. Розвиток фізичних якостей

1. Сприяння вдоскрналенню методики складання особистих програм.
2. Сприяння вдоскрналенню методики корекції м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.
3. Сприяння вдоскрналенню техніки виконання комплексу вправ з бодібаром, гантелями.
4. Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.

Практичне заняття 7, 8. База загальної атлетичної підготовки. Підведення підсумків за семестр

1. Прийняти контрольні нормативи.
2. Сприяння створенню бази загальної фізичної підготовленості.

3. Підведення підсумків за семестр.

***Змістовий модуль 2*. ЗФП 4**

Завдання: Вирішення загальних і спеціальних задач:

- підвищення рівня фізичної працездатності організму;
- підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки засобами і методами легкої атлетики;
- покращення фізичного стану та загальної витривалості організму студентів;
- удосконалення навичок саморегуляції та самоконтролю в процесі занять з ФВ;
- заохочення студентів до участі в спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів;
- оцінка рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму за допомогою контрольних нормативів.

Практичне заняття 1, 2. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Розвиток фізичних якостей – загальної та спеціальної витривалості, сили

1. Ознайомлення з обсягом практичного матеріалу, вимогами та нормативами.
2. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу.
3. Сприяння розвитку фізичних якостей.

Практичне заняття 3. 4. Техніка бігу на короткі дистанції. Розвиток фізичних якостей

1. Оволодіння технікою бігу на короткі дистанції.
2. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу.
3. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили, гнучкості.

Практичне заняття 5, 6, 7. Техніка виконання стрибка у довжину з місця. Техніка рівномірного, інтервального та

перемінного бігу. Прийом контрольних нормативів. Розвиток фізичних якостей

1. Оволодіння технікою стрибка у довжину з місця.
2. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу.
3. Прийом контрольних нормативів.
4. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили, координації рухів.
5. Підведення підсумків за семестр.

У табл. 6 та 7 наведено контрольні нормативи циклу «Оздоровчий фітнес» за модулями.

Таблиця 6

Контрольні нормативи (1, 3 Модуль)

№ впр.	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1.	Стрибок у довжину з місця (см).	ч	240	230	220	210	200
		ж	180	170	160	150	140
2.	Човниковий біг 4х9 м (сек).	ч	9,2	9,6	10,0	10,4	10,8
		ж	10,3	10,9	11,5	12,1	12,7
3.	Тест Купера	ч	2,8-3,0	2,6-2,7	2,3-2,5	2,1-2,2	2,0
		ж	2,3-2,4	2,0-2,2	1,8-1,9	1,6-1,7	1,5
4.	Динамічна планка (кількість разів за 1 хв).	ч	40	35	30	25	20
		ж	30	26	22	18	14
5.	* Стрибки зі скакалкою (кількість разів за 1 хв).	ч	110	100	90	80	70
		ж	120	110	100	90	80
	* Настрибування на тумбу h-40 см (кількість разів за 30 с.)	ч	25	22	19	16	13
	* Кроки на тумбу h-40 см (кількість разів за 30 с).	ж	20	18	16	14	12
6.	Піднімання в сід з в.п.- лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах (кількість разів за 1 хв).	ч	50	45	40	35	30
		ж	35	30	25	20	15
7.	Напівприсід з вистрибуванням (сек).	ч/ж	60	55	50	45	40
8.	Нахил на гнучкість з положення стоячи, ноги разом (см).	ч	18	15	12	9	6
		ж	20	18	16	14	12

* Позначено вправи за вибором.

Таблиця 7

Контрольні нормативи (2, 4 Модуль)

№ впр.	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1.	Стрибок у довжину з місця (см).	ч	240	230	220	210	200
		ж	180	170	160	150	140
2.	Човниковий біг 4х9 м (сек).	ч	9,2	9,6	10,0	10,4	10,8
		ж	10,3	10,9	11,5	12,1	12,7
3.	Тест Купера	ч	2,8-3,0	2,6-2,7	2,3-2,5	2,1-2,2	2,0
		ж	2,3-2,4	2,0-2,2	1,8-1,9	1,6-1,7	1,5

Закінчення табл. 7

4.	* Комплексна вправа (піднімання в сід з в.п. лежачи + згинаня та розгинання рук) кількість разів за 1 хв.	ч	53	49	44	40	37
		ж	35	30	25	20	15
	* Комплексна вправа «Бьорпі» (кількість разів за 1 хв).	ч	28	26	24	22	20
		ж	22	20	18	16	14
5.	Вправа для преса – складочка. З в.п. – лежачи на спині, перейти в положення - сід з зігнутити ногами (кількість разів за 1 хв).	ч	45	40	35	30	25
		ж	35	32	29	26	23
6.	Підтягування на поперечині (кількість разів).	ч	16	13	10	7	4
	*Згинання/розгинання рук в упорі лежачи на колінах (кількість разів).	ж	30	25	20	15	10
	* Вис на зігнутих руках (сек)	ж	25	20	15	10	5
7.	* Присідання на одній нозі (кількість разів).	ч	25	22	19	16	13
		ж	20	17	14	11	8
	* Напівприсід на одній нозі, спираючись спиною на стіну, руки зігнуті перед грудьми (стілець), сек.	ч	60	50	40	30	20
		ж	40	35	30	25	20
8.	Нахил на гнучкість з положення стоячи, ноги разом (см).	ч	18	15	12	9	6
		ж	20	18	16	14	12

* Позначено вправи за вибором.

5. ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

Самостійне засвоєння складно координаційних вправ, неодноразове їх повторення, опанування комплексів фізичних вправ, самовдосконалення та самоконтроль, складання індивідуальних оздоровчих програм для самостійних занять. Написання рефератів та тез доповідей для виступів перед аудиторією на наукових семінарах, що проводить кафедра.

Тематика рефератів та доповідей:

Оздоровчий фітнес:

1. Мета і завдання фітнесу.
2. Що таке сила? Характеристика напруження м’язів.
3. Що таке «супер-сет»?
4. Поняття «пронація», «супінація».
5. Режими роботи м’язів в атлетичній гімнастиці.
6. Максимальна вага, розминочна вага, тренувальна (робоча) вага.
7. Базові вправи для м’язів верхнього плечового поясу.

8. Максимальне повторювання.
9. Обсяг навантаження.
10. Відносна інтенсивність.
11. Гіпертрофія м’язів.
12. Розвиток силової витривалості.
13. Засоби фітнесу.
14. Закономірності силового тренування.
15. Форми організації занять фітнесом.
16. Класифікація основних груп м’язів.
17. Базові та допоміжні вправи.
18. Циклічне тренування.
19. Колове тренування.
20. Базові вправи для м’язів тулуба.
21. Базові вправи для м’язів шиї.
22. Базові вправи для м’язів стегна.
23. Базові вправи для м’язів голені.
24. Базові вправи для м’язів нижнього плечового поясу.
25. Базові вправи для м’язів спини.
26. Інтенсивність тренувальних занять.
27. Види силової підготовки.
28. Методи виховання сили.
29. Форми та методи фізичного виховання студентів.
30. Поняття та характеристика засобів фізичного виховання.
31. Характеристика та методи оцінки рухових якостей людини.
32. Методика розвитку витривалості.
33. Методика розвитку швидкості.
34. Методика розвитку силових якостей.
35. Методика розвитку гнучкості.
36. Методика розвитку координаційних здібностей.
37. Контроль та самоконтроль психофізичного стану та фізичної підготовленості.
38. Самоконтроль функціонального стану організму.
39. Параметри фізичного розвитку та їх оцінка.
40. Характеристика напрямків аеробіки.

41. Вплив занять аеробікою на організм.
42. Місце аеробіки у заняттях гімнастикою оздоровчої спрямованості.
43. Характеристика засобів занять аеробної спрямованості.
44. Особливості проведення занять з аеробіки.
45. Степ-аеробіка як засіб оздоровлення.
46. Структура занять зі степ-аеробіки.

6. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ТА ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ

В освітньому процесі використовуються такі види контролю: вхідний, поточний, підсумковий та відстрочений.

Вхідний контроль проводиться на перших практичних заняттях у вигляді функціональних тестів з метою визначення рівня фізичної підготовленості студентів, що є основою для подальшої практичної роботи.

Поточний контроль проводитись викладачем після опрацювання студентом практичного матеріалу змістового модуля. Основне завдання поточного контролю – перевірка рівня засвоєння практичного матеріалу змістового модуля та підготовка студента до виконання подальшої конкретної практичної роботи.

Основна мета поточного контролю – забезпечення зворотного зв’язку між викладачем та студентом у процесі навчання, забезпечення управління навчальною мотивацією студентів.

Поточний контроль проводиться у форматі практичного виконання контрольних нормативів за тематикою змістового модуля циклу «Оздоровчий фітнес».

Перелік компетентностей, які формуються в результаті вивчення даної дисципліни, форми проведення поточного контролю, максимальна кількість балів та їх розподіл, яку може одержати студент, визначаються викладачем та наводяться у робочій програмі з даної дисципліни.

Результати поточного контролю (поточна успішність) є основною інформацією для формування заліку і враховуються викладачем при визначенні підсумкової оцінки. Найбільш об’єктивно

та системно облік поточної успішності забезпечується при використанні рейтингової системи оцінки.

Підсумковий контроль забезпечує оцінку результатів навчання студентів на проміжних або заключному етапах їх навчання.

Семестровий контроль з певної дисципліни проводиться відповідно до навчального плану у вигляді семестрового заліку в терміни, встановлені графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою дисципліни.

Семестровий залік – це вид підсумкового контролю, при якому засвоєння студентом навчального матеріалу оцінюється на підставі результатів поточного контролю протягом семестру.

У таблиці 8 наведено розподіл балів для дисципліни «Фізичне виховання, цикл «Оздоровчий фітнес». У таблиці 9 наведена шкала оцінювання індивідуального завдання студентів. У таблиці 10 наведена шкала оцінювання успішності студентів для підсумкових вимог за національною системою та ECTS.

Таблиця 8

Розподіл балів для дисципліни

Поточне оцінювання			Підсумковий контроль	Сума балів
Змістові модулі		Інд. робота		
1	2			
25	25	10	40	100

Таблиця 9

Шкала оцінювання індивідуального завдання

Оцінка за інд. завдання	К-ть балів до підсумкової оцінки
A	10
B	8
C	6
D	4
E	2

Таблиця 10

Шкала оцінювання для підсумкових вимог за національною системою та ECTS

Сума балів за всі види нав-чальної діяльності	**Оцінка ECTS**	**Оцінка за національною шкалою**	
		Для екзамену, практики	*Для заліку*
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Умови допуску до підсумкового контролю

Максимальна кількість балів, що передбачена змістовими модулями за семестр – 100.

В нарахування балів входять результати поточного контролю:

- Присутність студента на практичних заняттях;
- Контрольні нормативи;
- Результат самостійної роботи або теоретичної підготовки;
- Дотримання умов академічної доброчесності.

Студент, який не виконав вимог курсу по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання за змістом програми.

Здобувач має право на опротестування результатів контроля (апеляцію). Правила подання та розгляду апеляції визначені у

Положення про апеляцію результатів підсумкового контролю знань здобувачів освіти КНУБА .

Усі нормативні документи КНУБА розміщені на сайті КНУБА https://www.knuba.edu.ua/about/administrativni-pidrozdili/centr-z-pitan-zabezpechennya-yakosti-osviti/viddil-licenzuvannya-ta-akreditaciyi/accreditation/normativni-dokumenti/, про що здобувачам повідомляється на початку вивчення дисципліни.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Білецька В.В. Фізичне виховання. Стретчинг: практикум / уклад.: В.В. Білецька, Ю.О. Усачов, Л.В. Ясько. – Київ: НАУ, 2015. – 44 с.
2. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник. – Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с.
3. Воловик Н. Основи фітнес-йоги: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. – Київ: Вид-во УДУ ім. М. Драгоманова, 2024. – 163 с.
4. Воловик Н. Пілатес: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. – Електронне видання. – Київ: Вид-во УДУ ім. М. Драгоманова, 2023. – 183 с.
5. Гарлінська Н.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / [уклад. А.М. Гарлінська, Н.М. Корнійчук, О.В. Солодовник.] – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 68 с.
6. Грибан Г.П. Основи підготовки у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во «Рута», 2013. – 100 с.
7. Кібальник О.Я. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навч. метод. посібник для студентів галузі знань 0101 Педагогічна освіта факультетів фізичного виховання педагогічних університетів /уклад.: О.Я. Кібальник, О.А. Томенко. – Суми: Видавництво СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2010. – 204 с.

8. Киселевська С.М. Програми силового тренування з гумовою стрічкою: методичні вказівки / уклад.: С.М. Киселевська, О.А. Войтенко. – Київ: КНУБА, 2019. – 50 с.

9. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес : навчальний посібник для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів. – Київ: Прінт-Експрес, 2010. – 304 с.

10. Корнієнко С.М., Шандригось В.І., Кульчицький З.Й. Вправи з гирями: навчальний посібник /уклад.: С.М. Корнієнко, В.І. Шандригось, З.Й. Кульчицький. — Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2011. — 144 с.

11. Малімон О.О. Використання тренажерів у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти: методичні рекомендації /уклад.: О.О. Малімон, А.Я. Вольчинський, О.З. Касарда, О.Т. Мазурчук, П.П. Герасимюк. – Луцьк, 2023. – 39 с.

12. Озерова О.А. Фізичне виховання: навчальний посібник з реалізації оздоровчих програм для студентів спеціального медичного відділення /уклад.: О.А. Озерова, С.М. Киселевська, А.М. Головко, Н.Т. Кучик. – Київ: КНУБА, 2020. – 172 с.

13. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – Київ: Олімпійська література, 2001. – 440 с.

14. Тодорова В.Г. Вдосконалення відчуття рівноваги у дівчат, які займаються спортивною аеробікою з використанням балансувальної платформи BOSU. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали IУ інтернет-конференції – Одеса, 2020. – С. 134-140.

15. Тулайдан В.Г., Шелєхова Т.В. Суглобова гімнастика: Методичні рекомендації для студентів. – Львів: «Фест-Прінт», 2023. – 49 с.

16. Чустрак А.П. Нетрадиційні види гімнастики / А. П. Чустрак. – Одеса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2021. – 39 с.

17. Шамич О.М. Пілатес як засіб фізичного вдосконалення студентів спеціальної фізичної групи: навч. посіб. / О.М. Шамич, О.А. Озерова. – Київ: КНУБА, 2021. – 120 с.

18. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». – Полтава: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Т. Шевченка», 2022. – 106 с.

19. Юденко О.В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. – Київ: Національний університет оборони України, 2024. – 360 с.

Навчально-методичне видання

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС

Методичні вказівки
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
усіх спеціальностей

Укладачі: **Киселевська** Світлана Михайлівна,
Антонюк Оксана Анатоліївна,
Гасанова Саіда Фарухівна

Комп'ютерне верстання *Т.І. Кукарєвої*

Ум. друк. арк. 3,02. Обл.-вид. арк. 3,25.
Електронний документ. Вид № 105 /V-25

Виконавець і виготовлювач

Київський національний університет будівництва і архітектури
Проспект Повітряних Сил, 31, Київ, Україна, 03037

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів
видавничої справи ДК № 808 від 13.02.2002 р.