

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Факультет фізичної культури та спорту  
Кафедра спорту

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор із науково-педагогічної  
роботи

О. А. Кузнецова

27 серпня 2019 р.



**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС**

**СТУПІНЬ БАКАЛАВРА**

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність 014 Середня освіта

Предметна спеціалізація 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

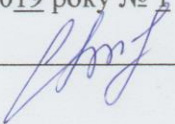
Освітня програма: Фізична культура та Захист Вітчизни

**Миколаїв – 2019**

Розробник програми: Славітяк Олег Станіславович доцент кафедри спорту.

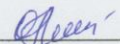
Програму схвалено на засіданні кафедри спорту

Протокол від «27» серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри спорту  (Славітяк О.С)


Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту

Протокол від «27» серпня 2019 року № 1

Голова навчально-методичної комісії  (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «27» серпня 2019 року № 14

Голова навчально-методичної комісії університету  (О. А. Кузнецова)

## ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес» складена Славітяк О.С відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 014 Середня освіта. Освітньої програм : Фізична культура та Захист Вітчизни

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є теорія та методика атлетизму як суспільного явища та галузі діяльності, основні принципи та методи, засоби та структура процесу фізичного виховання, джерела виникнення оздоровчого фітнесу та спрямованість застосування основних закономірностей в учбових закладах. Також, основна спрямованість предмета направлена на вивчення фізичних якостей та процесів направлених на розвиток та їх вдосконалення.

**Міждисциплінарні зв'язки:** теорією та методикою фізичного виховання, історією фізичної культури, анатомія, біомеханіка фізіологією спорту, основами спортивного тренування, управлінням фізичною культурою, педагогікою.

### **Програма навчальної дисципліни складається з таких кредитів:**

Кредит 1. Оздоровчий фітнес та здоров'я.

Кредит 2. Характеристика різновидів фітнесу

Кредит 3. Методика викладання оздоровчого фітнесу.

Кредит 4. Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.

### **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

1.1. **Метою викладання дисципліни «Оздоровчий фітнес»** є формування уявлення про теорію та методику занять фітнесом. Навчити основним закономірностям, принципам, методам, засобам оздоровчого фітнесу. Довести основні напрямки розвитку та вдосконалення фізичних якостей школярів, методику та спрямованість їх застосування в залежності від напрямку фізичної діяльності. Розглянути особливості форм фізичного виховання та застосування їх в урочний та позаурочний час підготовки учнів. Ознайомити з основами технічної, фізичної та тактичної підготовки спортсменів, які займаються силовими видами спорту.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Оздоровчого фітнес» є:

#### **Освітні завдання:**

1. Визначення місця теорії та методики атлетизму як суспільного явища і галузі в Україні.
2. Набуття знань про основні положення та завдання оздоровчого фітнесу.
3. Пізнання особливостей використання засобів, методів та принципів силових видів спорту, як основного процесу направлено на гармонійний розвиток особистості в сучасному суспільстві.
4. Вивчення особливостей тренувальних процесів з силових видів спорту та їх адекватність індивідуальним можливостям спортсменів.
5. Набуття знань про систему фізичної, технічної та тактичної підготовки в силових видах спорту. Направленість та форми застосування в галузі фізичної культури та спорту

#### **Виховні завдання:**

1. Сприяння соціальному формуванню особистості.
2. Виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі.
3. Формування почуття патріотизму.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

#### **Загальнопредметні:**

- ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.

- ЗК 3. Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово).
- ЗК 4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 7. Здатність працювати в команді.
- ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.
- ЗК 9. Навики здійснення безпечної діяльності.

### **Фахові компетентності спеціальності (ФК)**

ФК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.

ФК 6. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.

ФК 7. Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.

ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 10. Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.

ФК 11. Здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.

ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

### **У результаті вивчення дисципліни студент повинен:**

#### **Знати:**

- а) джерела виникнення силового фітнесу як дисципліни; особливості розвитку та механізм вдосконалення фізичних якостей спортсменів з урахуванням індивідуальних особливостей, віку, статі та інше;
- в) методику навчання техніці змагальних і спеціально-допоміжних вправ в оздоровчому фітнесі;
- д) структуру навчального-тренувального процесу з різновидів фітнесу.

#### **Вміти:**

- а) володіти основами знаннями організації та проведення тренувань з оздоровчого фітнесу;
- б) контролювати навчально-тренувальний процес з фітнесу;
- в) аналізувати рівень адекватності навчального-виховного процесу, індивідуальним можливостям спортсменів, їх віковим та статевим характеристикам;
- г) оформляти основні документи планування навчального процесу з фізичного виховання.

#### **Володіти:**

- а) знаннями в галузі загальної та вікової психології, вікових анатомічних, морфо-функціональних та індивідуальних особливостей розвитку дітей та дорослих;
- б) культурою мислення, здатністю до узагальнення, аналізу, сприйняття інформації, постановці мети та вибору шляхів її досягнення;
- в) спеціальною професійною термінологією;
- г) базовими знаннями в галузі інформатики й сучасних інформаційних технологій; надбання навички використання програмних засобів і роботи з інтернет ресурсами;
- д) способами осмислення й критичного аналізу наукової інформації.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 120 годин / 4 кредитів ЄКТС.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

### ***Кредит 1. Оздоровчий фітнес та здоров'я.***

#### **Тема 1. Мета оздоровчого фітнесу та його вплив на здоров'я**

Мета викладання дисципліни «Оздоровчий фітнес» - сприяння підвищенню рівня фізичної та функціональної підготовленості в контексті гармонійного розвитку висококваліфікованих фахівців. Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни є: виховання потреби у фізичному вдосконаленні й систематичних заняттях фізичними вправами; формування практичних умінь та навичок з основ методики самоконтролю в процесі фізичного вдосконалення, оцінки рівня фізичного стану та фізичної підготовленості; зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та функціональних можливостей організму, розвиток та вдосконалення фізичних якостей. Рухова активність та фізична підготовленість мають велике значення для попередження захворювань серця, як і для багатьох аспектів повсякденного життя дозволяючи кожній людині досягнути високої якості життя.

#### **Тема 2. Оздоровчий фітнес, здоров'я та працездатність.**

Визначивши зміст поняття «фітнес» та інших споріднених термінів розглянемо цілі та характеристики здоров'я, працездатності та оздоровчого фітнесу.

Основною метою підтримки здоров'я є збільшення тривалості життя та попередження хвороб. Ця мета являє собою мінімальну основу для запобігання хвороб, проте не є оптимальною для досягнення позитивного здоров'я. Їх слід розглядати як початкові, а ні як ті що забезпечують оптимальний рівень стану здоров'я. Кожна мета має свої складові.

#### **Тема 3. Мета підтримання працездатності**

Для підтримання працездатності необхідна ефективна трудова діяльність у повсякденному житті та досягнення бажаних результатів в обраному виді спорту.

Для ефективної *повсякденної трудової діяльності* людині необхідна рухова активність. Вона повинна мати здібність пересуватися з одного місця на друге, підіймати та переносити різні предмети і виконувати інші операції за допомогою рук та ніг. Необхідно мати хоча би мінімальну силою та витривалістю м'язів, гнучкістю хребта і гарний стан кардіореспіраторної системи.

*Заняття спортом.* Багато людей приймають участь в іграх та займаються різними видами спорту. Для такої діяльності потрібні спеціальні навички і рухливі здібності (рівновага, координація, витривалість, сила, швидкість), а також певні рухливі навички для обраного виду спорту.

#### **Тема 4. Ризик при виконанні фізичних вправ.**

Існує ризик травматизму, порушення діяльності серцево – судинної системи та смерті при виконанні фізичних вправ. Однак ризик порушень здоров'я при малорухомому образі життя більший ніж ризик, який пов'язано з заняттями фізичними вправами для підтримання доброго стану здоров'я та самопочуття. Під час відновлення унаслідок травм опорно – рухового апарату в кістках утворюються ущільнення. Після таких травм найчастіше може з'являтися дискомфорт під час виконання стретчинг – вправ. Насправді травмовані зони особливо потребують такої дії. Їх просто необхідно розробляти для відновлення амплітуди руху та запобігання подальшим процесам окостеніння. Завдяки збільшенню припливу крові до травмованих місць відбувається їх оздоровлення.

### ***Кредит 2. Характеристика різновидів фітнесу***

#### **Тема 5. Основні характеристики оздоровчого фітнесу.**

Фітнес – це система занять фізичною культурою, що включає не лише підтримання доброї фізичної форми, а й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний компоненти.

Якщо не працює один із компонентів, то не діє і вся система. Таким чином, фітнес вирішує завдання оздоровлення, збереження здоров'я, а також реабілітації організму.

#### **Тема 6. Характеристика базових видів аеробіки.**

Базова аеробіка. Це найбільш поширений вид аеробіки, який становить собою синтез загально розвиваючих гімнастичних вправ, різновидів бігу, стрибків і підскоків, що виконуються під музичний супровід 120-160 акцентів на хвилину потоковим або серійно – потоковим методом. Основна фізіологічна спрямованість даного виду аеробіки – розвиток витривалості, підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи.

#### **Тема 7. Характеристика силових видів аеробіки.**

Силові види аеробіки. Один із основних законів фітнесу – дотримання принципу гармонійного поєднання вправ, направлених на поліпшення роботи серцево – судинної системи і розвиток сили. Серед групових програм, що пропонують спортивно – оздоровчі клуби, до 40 – 50% становлять різні вправи для розвитку сили. Це уроки і вправи для всіх м'язів тіла, для верхнього плечового поясу, для м'язів черевного пресу та м'язів спини. Для підвищення ефективності подібних занять широко застосовуються гантелі, боді – бари (гімнастичні палиці); спеціальні штанги (пампи); набивні м'ячі; гирі. Для збільшення навантаження при виконанні силових вправ використовуються різні еспандери, які часто застосовуються у поєднанні з іншим обладнанням. Принципово, що заняття силовими вправами зберігають специфіку аеробіки: проводяться практично без пауз відпочинку, під музику, з дотриманням загальної структури уроку (з розминкою, основною та заключними частинами).

#### **Тема 8. Характеристика шейпінгу.**

Шейпінг – розроблена фахівцями радянської школи аеробіки та бодібілдингу система фізкультурно – оздоровчих занять для жінок і дівчат, спрямована на досягнення гармонійного розвинених форм тіла у поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості. У 1988 році ленінградські фахівці під керівництвом І.В.Прохорцева розробили та науково обгрунтовали програму занять, у якій використовувались гімнастичні й танцювальні рухи і яка передбачала сурову регламентацію виконання вправ, направлених на фізичний та духовний розвиток людини, орієнтована на людей різного віку і будь – якого рівня фізичної підготовленості. Спочатку шейпінг був своєрідною вітчизняною альтернативою закордонному фітнесу, проте й у сучасних умовах зберіг широке коло своїх прихильників. В основі шейпінг – тренувань лежить принцип раціонального використання потенціалу ритмопластичних і силових напрямів гімнастики, синтез вправ яких сприяє позитивній динаміці цілого комплексу важливіших морфо функціональних показників організму. Програма шейпінгу складається з двох етапів.

### ***Кредит 3. Методика викладання оздоровчого фітнесу.***

#### **Тема 9. Вибір фізичних вправ у програмуванні фітнес тренування.**

У світовій практиці фітнес тренування існують різні підходи до визначення доцільності використання фізичних вправ. Найбільш поширеними є такі точки зору:

1. Вибір фізичних вправ може бути довільним за умови їх бажаної інтенсивності (Б. Спок, М. Амосов та ін.).
2. Вибір фізичних вправ повинен здійснюватися за такими педагогічними критеріями, як доступність вправи, ступень безпеки її виконання, точність дозування фізичного навантаження (В. Лабскір).
3. Вибір фізичних вправ має обумовлюватися клініко – фізіологічними критеріями, насамперед можливістю ефективно впливати на активізацію резервів серцево – судинної системи, підвищення аеробної продуктивності організму (К.Купер, Л.Каганов та ін.).

#### **Тема 10. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження.**

Для нормального функціонування організму людини необхідна певна «доза» рухової активності. Обсяг рухової активності людини залежить від фізіологічних, соціально – економічних і культурних факторів: віку, статі, рівня фізичної підготовленості, способу життя, умов праці й побуту, географічних та кліматичних умов тощо [8]. Визначення

раціональної норми рухової активності залежно від індивідуальних особливостей людини є однією з найактуальніших проблем оздоровчої фізичної культури.

#### **Тема 11. Фізичний стан як основа програмування фітнес тренування.**

Вибір засобів фітнес тренування, спрямованість тренувальних занять, параметри фізичного навантаження визначаються рівнем фізичного стану. Окремі автори ототожнюють поняття «фізичний стан» із поняттям «фізична працездатність» (Шелюженко А.А., Душанін С.А.), інші – з рівнем розвитку максимальних аеробних можливостей людини (Карпман В.Я., Белоцерковський З.Б.), треті під «фізичним станом» розуміють не один показник, а сукупність взаємопов'язаних ознак (Апанасенко Г.Л., Пирогова Є.А., Іващенко Л.Я.).

#### **Кредит 4. Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.**

#### **Тема 12. Методи первинного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні.**

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

Висновок лікаря після первинного медичного обстеження про стан здоров'я, медичну групу для занять фізичними вправами свідчить лише про можливість фізичних навантажень. Регламентування навантажень та розробка програм оздоровчого фітнес тренування відбувається на основі визначення фізичного стану, готовності до виконання фізичної праці. Визначення рівня фізичного стану тих, хто розпочав заняття фізичними вправами, - головне завдання первинного контролю. Основні фактори, які обумовлюють рівень фізичного стану людини, - це фізична працездатність, фізична підготовленість, функціональні можливості серцево – судинної та дихальної систем, вік.

#### **Тема 13. Методи оперативного-поточного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.**

Завдання оперативного – поточного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні є оцінка відповідності тренувального навантаження індивідуальним можливостям. Він проводиться безпосередньо під час занять, після заняття та в інтервалах між проведеним та наступним заняттями. У процесі заняття оцінюються показники працездатності та втоми.

#### **Тема 14. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.**

Завдання етапного контролю – діагностика кумулятивних змін в організмі в межах завершеного циклу оздоровчого фітнес тренування. Він передбачає тестування та інші діагностичні процедури. Установлено, що за умови систематичних і раціонально дозованих фізичних навантажень вже через 5-6 занять починає розвиватися тренувальний ефект, відбувається економізація фізіологічних реакцій на навантаження.

#### **Тема 15. Самоконтроль рівня фізичного стану.**

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

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

### **3. Рекомендована література**

#### **Основна література**

1. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту / В. Г. Олешко. – К. : «ДІА», 2017. – 442 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.

3. Славитяк О. С. Особенности влияния различных режимов тренировки на динамику силовых показателей бодибилдеров на этапе специализированно-базовой подготовки / О. С. Славитяк // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХНПУ, 2015. - №2. – С. 64-69.
4. Славитяк О. С. Характер изменения параметров нагрузки в бодибилдинге на этапе специализированно-базовой подготовки в зависимости от особенностей режимов тренировки / О. С. Славитяк // Наука и спорт: современные тенденции. Казань: ПИК “Ирен-Пресс“, 2016. – № 4 (Том 5). – С.90-95
5. Славитяк О. С. Проблема поиска безопасных и эффективных методов снижения травматизма в бодибилдинге на этапе специализированной базовой подготовки / О. С. Славитяк // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХНПУ, 2016. – № 6. – С. 63-68
6. Славитяк О. С. Особенности изменений показателей биоимпедансометрии у бодибилдеров в условиях вариативного применения тренерского принципа «предварительного утомления» / О. С. Славитяк, А. А. Чернозуб, В. Г. Олешко // Евразийский союз ученых (ЕСУ) – №3 (12) Москва. 2015 – С. 147-150.
7. Славитяк О. С. Особливості структури тренувальних занять юних бодібілдерів на етапі початкової підготовки / О. С. Славитяк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск №102, том 2. Серія «Педагогічні науки, фізичне виховання та спорт», 2018 – С. 259-262.
8. Солодков А. С. История и современное состояние проблемы адаптации в спорте / А. С. Солодков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (100). – С. 123–130.
9. Тихорський О. А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодібілдерів / О. А. Тихорський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 118-123.
10. Тихорский А. Эффективность методики тренировочного процесса высококвалифицированных бодибилдеров мезоморфного типа телосложения в соревновательном периоде / А Тихорский // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2016. – №5(55). – С. 83-88.
11. Тихорський О.А. Побудова навчально-тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у змагальному мезоциклі змагального періоду /О. А. Тихорський, В. Ю. Джим // Науковий часопис. – Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – №9(91). – С. 107-113

#### Допоміжна

1. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга / Шварценеггер А. Б. Доббинс; – М. : Эксмо, 2016. - 824 с.
2. Хэтфилд Ф. К. Всестороннее руководство по развитию силы / Ф. К. Хэтфилд. – Красноярск: Ротапринт, 2012. – 288 с.

#### Інформаційні ресурси:

1. <https://www.yakaboo.ua/ua/knigi/zdorov-e-fitness-pravil-noe-pitanie/fitness-fizicheskie-uprazhnenija/bodibilding.html>.
2. <https://www.fit4life.ru/bodibilding/knigi-po-bodibildingu.html>.

**4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:**  
7-й семестр – залік.



## **5. Засоби діагностики успішності навчання:**

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів (блоків):

- а) контроль засвоєння теоретичних знань;
- б) контроль самостійної роботи студентів;
- в) реферування або створення презентації;
- г) контрольні роботи;
- д) складання та виконання комплексу вправ;
- є) активність і робота на занятті під час розучування комплексу вправ.