

ОЗДОРОВЧІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ В НАВЧАННІ



Міністерство освіти і науки України

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА
АКАДЕМІЯ»
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
«ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»**

ОЗДОРОВЧІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ В НАВЧАННІ

**Навчальний посібник для здобувачів вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
спеціальностей А7 Фізична культура і спорт,
А4 Середня освіта (Фізична культура)**

Полтава
2025

УДК 378.016:796.411(076.5)

Укладачі:

Школа О. М. – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради;

Отравенко О. В. – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»;

Фоменко О. В. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради;

Сичов Д. В. – викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Рецензенти:

Довгань Н. Ю. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили.

Хлус Н. О. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Оздоровчі фітнес технології в навчанні: навчальний посібник для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальностей А7 Фізична культура і спорт, А4 Середня освіта (Фізична культура) / уклад.: О.М. Школа, О.В. Отравенко, О.В. Фоменко, Д.В. Сичов; вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Полтава. 2025. 129 с.

У навчальному посібнику розглянута авторська програма «Фітнес-мікс», яка розрахована для студентів педагогічних ЗВО, які мають певний досвід рухової діяльності та бажання набути додаткові необхідні знання, уміння і навички з різних напрямів фітнесу (фітнес-аеробіки, шейпінгу, пілатесу), що, в свою чергу, забезпечить кращий розвиток фізичних та психічних здібностей та покращить стан їх здоров'я. Впровадження авторської методики навчання можна використовувати на практичних заняттях з освітніх компонентів ОП Фізична культура і спорт (фітнес) та ОП Середня освіта (Фізична культура) для студентів спеціальностей А7 Фізична культура і спорт, А4 Середня освіта (Фізична культура), а також у позааудиторній роботі.

Навчальний посібник призначений для студентів і викладачів педагогічних закладів вищої освіти.

(Рекомендовано до друку вченою радою Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» протокол № 9 від 28.03.2025 р.)

УДК 378.016:796.411(076.5)

@ ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2025

@ ХГПА, 2025

@ Школа О.М., Отравенко О.В., Фоменко О.В., Сичов Д.В.

ЗМІСТ

Передмова	5
РОЗДІЛ 1. Методика використання оздоровчих технологій у фітнесі	10
РОЗДІЛ 2. Мета та завдання авторської програми «Фітнес-мікс»	12
РОЗДІЛ 3. Методичні особливості навчання фітнес-вправам	22
3.1. Фітнес-аеробіка	22
3.2. Шейпінг	29
3.3. Пілатес	36
РОЗДІЛ 4. Орієнтовні вправи та комплекси з них до занять з фітнесу	54
РОЗДІЛ 5. Контроль та оцінювання рівня навчальної роботи здобувачів освіти	59
РОЗДІЛ 6. Основи педагогічної майстерності при проведенні занять з фітнесу	61
РОЗДІЛ 7. Пропозиції для здобувачів освіти щодо навчання за програмою «Фітнес-мікс»	63
РОЗДІЛ 8. Психолого-педагогічні основи професійної діяльності тренера-викладача з фітнесу	65
РОЗДІЛ 9. Принципи тренування засобами оздоровчих фітнес-технологій	75
РОЗДІЛ 10. Побудова фітнес-комплексів та фітнес-комбінацій	78
РОЗДІЛ 11. Методика складання навчальних комбінацій та алгоритм складання оздоровчої програми з фітнес-занять	83
РОЗДІЛ 12. Особливості фізичних навантажень та самоконтролю у фітнесі	86

Питання до самоконтролю	91
Завдання для самостійної роботи	93
Післямова	96
Література	98
Додаток А. Положення про змагання з оздоровчої аеробіки	104
Додаток Б. Орієнтовні комплекси вправ з фітнесу	112
Додаток В. Зразок конспекту уроку з використанням оздоровчих фітнес-програм	116
Додаток Г. Класифікація рухів з фітнесу за рівнем інтенсивності	128

ПЕРЕДМОВА

В останні роки у закладах вищої педагогічної освіти України особливої актуальності набуває проблема укріплення й збереження здоров'я молодого покоління – адже лише гармонійно розвинута, здорова особистість спроможна адекватно відповідати на всі виклики суспільства та якісно працювати й реалізувати будь-які проекти. Важливо також приділяти підвищену увагу до рівня здоров'я дівчат як майбутніх мам, корекції стану їх здоров'я.

Водночас існує проблема розбіжності між наявним рівнем знань з методики викладання фізичного виховання у здобувачів та постійною необхідністю його вдосконалення. Однак у більшості закладів вищої освіти України спостерігається тенденція до скорочення аудиторних занять, зокрема з фізичного виховання. Тому вирішення цієї проблеми, на нашу думку, полягає у розробці та впровадженні ефективних методик, які можна застосовувати у позааудиторний час.

До особливостей організації навчальних занять окремими системами фізичних вправ слід віднести деякі обмеження в їх виборі. Справа в тому, що на обов'язкових заняттях із освітніх компонентів ОПП Фізична культура і спорт (фітнес), ОПП Фізична культура можуть використовуватися тільки ті системи (або елементи цих систем), які пов'язані з підвищеною руховою активністю. При заняттях окремими системами фізичних вправ, там де це можливо, не виключається й організація змагань за

окремими елементами, комбінаціями або вправами. Вони не тільки підвищують інтерес до занять, але й служать методом контролю за ефективністю навчальних занять.

Розвиток різних оздоровчих систем фітнесу, поява нових його напрямів та зростаючий інтерес здобувачів до занять із використанням сучасних оздоровчих технологій привертають увагу дослідників до вивчення цього феномену. Важливим аспектом є різноманітне трактування гімнастичних систем, що спрямоване на ефективне їх застосування у навчально-тренувальному процесі. Проте інтерес до окремих видів фітнесу часто змінюється, а увага здобувачів переключається на інші аспекти фізичної підготовки та здоров'я, що створює певні труднощі для викладачів і тренерів.

Серед здобувачок особливою популярністю користуються сучасні види гімнастики, такі як фітнес-аеробіка, шейпінг, пілатес, каланетика, фітбол-гімнастика, джаз-гімнастика та ін. (Н. Довгань, 2021; В. Жамардій, 2022; О. Отравенко, 2021; О. Школа, 2022; О. Шинкарьова, 2022; О. Фоменко, 2021 та ін.), а серед здобувачів – силовий фітнес, кросфіт, аквафітнес, тощо (О. Отравенко, 2024; О. Школа, О. Макотченко, О. Фоменко, Д. Сичов, 2025).

В науковій і науково-методичній літературі висвітлені лише деякі методичні особливості проведення занять фітнесом та їх вплив на організм тих, хто тренується, а розробка та удосконалення програм з позааудиторних занять з фітнесу в навчально-методичній літературі висвітлена ще недостатньо. На цей час практично відсутні

експериментально обґрунтовані методики щодо запровадження в позааудиторну роботу різних видів фітнесу здобувачів.

Слід підкреслити, що основу фізичної культури становить раціональне використання людиною рухової діяльності як чинника фізичної підготовки до життєвої практики, оптимізації свого фізичного розвитку. Загальновідомо, що основним засобом фізичної культури є фізичні вправи. Під їх впливом формується культура рухів особистості.

Отже, на нашу думку, потрібно мотивувати здобувачів до занять фізичними вправами, впроваджувати в освітньо-виховний та тренувальний процес з фітнесу спеціальні програми вправ на основі оздоровчих видів фітнесу, спрямовані на удосконалення рухових здібностей та покращення стану фізичної підготовленості в цілому з урахуванням їх індивідуального фізичного розвитку.

Одним із основних міцних та захоплюючих засобів виховання, які сприяють фізичному, духовному й естетичному розвитку особистості, є фітнес. До складу якого входять багато видів, але ми виявили для розглядання фітнес-аеробіку, шейпінг та пілатес й назвали такі заняття «Fitnes-mix» (О. Фоменко, 2014).

Заняття цими видами фітнесу супроводжуються активними обмінними процесами та в результаті активних фізіологічних змін, що відбуваються під час виконання аеробних фізичних навантажень. Аеробні навантаження – це фізичні вправи на витривалість, які виконуються в

помірному темпі і потребують доступу значної кількості кисню впродовж певного часу. Заняття Fitnes-mix не можна повною мірою віднести до аеробного навантаження, оскільки коли здобувачи виконують ці вправи, обмінні процеси відбуваються у змішаному аеробно-анаеробному (киснево-безкисневому) режимі роботи м'язів, вплив її на дихальну та серцево-судинну систему значний.

Завдання Fitnes-mix визначаються змістом та спрямованістю занять. До основних завдань слід віднести: розвиток рухових здібностей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності; підвищення працездатності; підвищення рухової активності за браку часу, відведеного на рухову активність в режимі дня; виховання правильної постави; покращення психічного стану та ментального здоров'я; розвиток відчуття ритму, музичності, пластичності; нормалізація ваги тіла за рахунок активізації обмінних процесів (О. Фоменко, 2014). Науковець довела, що відмінною особливістю занять за даною програмою є акцент на вирішення завдань:

- 1) зміцнення здоров'я;
- 2) виховання правильної постави;
- 3) гармонійний розвиток основних м'язових груп;
- 4) профілактика захворювань;
- 5) розвиток і вдосконалення як основних фізичних здібностей: сили, гнучкості, витривалості, так і координації рухів, спритності, почуття динамічної рівноваги.
- 6) підвищення працездатності та рухової активності;
- 7) розвиток музичності, почуття ритму;

8) поліпшення психічного стану, зняття стресів;

9) підвищення інтересу до занять фізичним вихованням, розвиток потреби у систематичних позааудиторних заняттях.

Вирішення цих завдань спрямоване на виховання всебічно розвиненої особистості.

Оздоровча технологія – це метод впливу на організм людини, спрямований на підвищення ефективності заходів, що допомагають формувати, зберігати та зміцнювати здоров'я в духовному, психічному та фізичному аспектах. У нашій роботі під цим поняттям розуміється алгоритм побудови комплексного заняття «Fitnes-mix». Це заняття включає оцінку рівня фізичного розвитку та здібностей здобувачок, а також використання вправ із нетрадиційних видів гімнастики в певних комбінаціях.

Fitnes-mix базується на поєднанні вправ фітнес-аеробіки, пілатесу та шейпінгу, доповнених різними режимами аеробних навантажень у рамках позааудиторних занять. Кожне тренування акцентується на одному з цих напрямів, що дозволяє рівномірно розподіляти навантаження на різні групи м'язів. Завдяки цьому кожне заняття стає унікальним, а організм розвивається гармонійно, стаючи сильнішим і гнучкішим.

Іншими словами, Fitnes-mix – це спортивно-оздоровчий комплекс, що допомагає здобувачам покращити фізичну форму, зміцнити здоров'я та підтримувати гарне самопочуття за допомогою сучасних методик і технологій у сфері фітнесу.

РОЗДІЛ 1.

МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІТНЕСІ

Методика – це сукупність методів, методичних прийомів, засобів та форм організації занять.

У заняттях Fitnes-mix використовується комплекс різних засобів фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесу, що впливають на організм здобувачів.

Запропонована програма занять видозмінювалась упродовж декількох навчальних експериментальних років. На основі досвіду різних гімнастичних шкіл, досягнень сучасних танців та іншого кращі фахівці світу в цієї галузі створили вправи, які активно впливають на м'язи та суглоби всього тіла (В. Жамардій, 2024; О. Отравенко, 2024; О. Фоменко, 2024; О. Школа, 2024 та ін.). Це різноманітні нахили, випади, махи ногами, підскоки, різновиди ходьби, бігу, стрибків, бігові вправи, елементи сучасних танців, найпростіші елементи, акробатики (перекати, перекиди, стійки на лопатках, півшпагати та ін.), елементи хореографії (положення тіла, рухи ногами, тулубом тощо), гімнастики йогів (окремі пози і положення тіла), а також інші види фізичних вправ. Отже, певні фітнес-вправи були взяті за основу при складанні сучасних фітнес-комплексів. Ці комплекси були направлені на підвищення фізичного розвитку, фізичної та психічної підготовленості, кращої успішності здобувачів, а також їхнього здоров'я.

Зазначимо, що використані фітнес-вправи на основі фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесу легко можуть дозуватися, прості за технікою виконання, мають чітку ціль впливу на організм, а також доступні кожному.

Заняття Fitnes-mix побудовані таким чином, щоб вони обов'язково були поєднані в серії різних видів бігу, стрибків, підскоків, танцювальних зв'язок. Ці комплекси можуть виконуватися в повільному та швидкому темпах. Такі включення значно підвищують навантаження і сприяють швидкому розвитку витривалості, гнучкості, координації. Потоковий метод виконання вправ, коли вправа або серія вправ виконуються одне за одним без перерви, сприяє підвищенню навантаження та інтенсивності занять.

Музичний супровід обов'язково повинен бути на кожному занятті. Така постановка питання буде піднімати настрій та емоційний фон здобувачам освіти, а також сприятиме успішному формуванню їх естетичних, рухових навичок та викликатиме прагнення виконувати рухові дії більш енергійно. Хочеться зазначити, що одним з методичних прийомів в освітньому процесі є те, що з яким темпом буде виконуватися фітнес-вправа. Тут важливим буде зміна темпу виконання композицій на занятті. Для музичного супроводу занять з фітнесу найчастіше відбирають музичний супровід за «квадром». Це коли кожен такт музичної фрази складається з чотирьох рахунків або з восьми. Структура музичного супроводу має чотири періоди по 8 рахунків кожен та триває 16 або 32 рахунків.

РОЗДІЛ 2.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ «ФІТНЕС-МІКС»

Розвиток сучасної життєдіяльності людини призвів до того, що їхня рухова активність значно погіршилася. На це дуже вплинули сучасні умови сьогодення: карантин, війна, хвороби, стреси, тощо. Як наслідок, велика кількість українців живе та працює в стані гіподинамії, що негативно відображається на здоров'ї та функціональних можливостях організму. Але ж розвиток суспільства не можна уявити без висококваліфікованих професіоналів, які володіють новим стилем мислення та діяльності, креативність, творчість, поєднують у собі високорозвинену культуру й ділову активність, впроваджують нові оздоровчі фітнес-технології. У зв'язку з цим виняткової уваги набуває проблема формування у здобувачів освіти цінностей та ідеалів фізичної культури і спорту.

Авторська програма «Fitnes-mix» (рис.1.) розрахована на здобувачів педагогічних ЗВО. Для їхнього успішного навчання та розвитку потрібно впроваджувати в заняття сучасні методики та технології, що забезпечать кращий розвиток фізичних та психічних здібностей, покращать стан їхнього здоров'я. А для цього, перше за все, вони повинні мати інтерес до занять та бажання набути додаткові необхідні знання, уміння і навички з інших видів рухової активності, зокрема з фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесу.

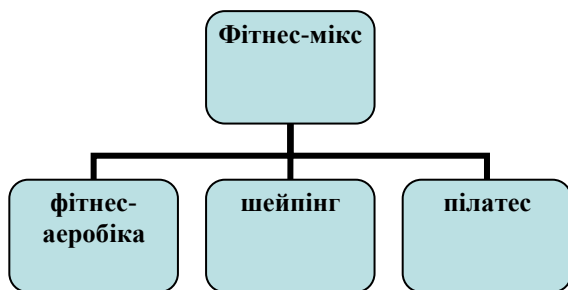


Рис. 1. Авторська програма «Fitnes-mix»

Основний зміст програми складається з практичних та самостійних занять, форм організації контролю за навчанням здобувачів.

Під час практичних занять розглядаються питання, які стосуються аналізу різних методик навчання, техніки виконання окремих вправ, рухів і танцювальних елементів, методики побудови занять з фітнесу, характеристика та призначення матеріально-технічного та організаційного забезпечення даної сфери діяльності. Метою практичних занять є опанування техніки окремих рухів і вправ фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесу, підвищення рівня функціональних та рухових можливостей, виховання почуття «культури рухів», оволодіння уміннями й навичками в проведенні занять різної спрямованості, а також активізація творчої пізнавальної діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

Контрольні заняття дають можливість виявляти поточну, оперативну й підсумкову інформацію про ступінь

оволодіння вивченими практичними уміннями, опанування методами самоконтролю і методикою побудови комплексів вправ нетрадиційних видів гімнастики для групових занять.

Самостійні заняття включають роботу з перегляду й аналізу відеоматеріалу; розробку серій вправ або комплексів з фітнес-аеробіки, пілатесу та шейпінгу, комбінованих занять з цих видів; самоконтроль на заняттях фізичними вправами певної направленості.

Авторська програма розрахована на чотири роки навчання (I-IV курс), на кожному з яких послідовно розв'язуються певні задачі:

I – попередня базова підготовка. Розрахована для полегшеного сприймання подальшого навчання,

II – основний етап навчання. Включає цільове ознайомлення здобувачів освіти з новітніми технологіями в галузі фітнесу (на основі використання нетрадиційних видів гімнастики);

III – заключний етап навчання. Включає визначення розвитку творчого потенціалу, інтеграцію сучасних знань та досягнень у спортивній діяльності, розвитку фізичних здібностей засобами фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесу.

Метою програми є:

- формування необхідних знань, умінь та навичок з Fitnes-mix;

- формування у здобувачів освіти сучасних оздоровчих форм масової фізичної культури та спортивно-танцювальних видів спорту вірної уяви про фітнес-аеробіку, шейпінг та пілатес, а також про оздоровчі

напрямки спортивної хореографії;

- оволодіння знаннями, вміннями та навичками, необхідними для самостійної діяльності;
- засвоєння практичного матеріалу з методики організації і проведення занять з Fitnes-mix;
- розвиток необхідних фізичних здібностей здобувачів та оволодіння технікою виконання вправ різної спрямованості.

Завдання програми:

1. Методичні: вироблення умінь застосовувати набуті знання для орієнтації в сучасних тенденціях розвитку фізичної культури та спорту, оцінки спортивних явищ та подій.

2. Пізнавальні: прищеплення здобувачам навичок, спрямованих на забезпечення самостійного осмислення закономірностей історичного розвитку фітнесу.

3. Практичні: навчання практичним навичкам та вмінням.

Нами розглядалася авторська програма «Fitnes-mix». Ця програма була розподілена на IV рівні складності навчання для того, щоб за нею змогли займатися здобувачі різних рівнів фізичної підготовленості, що мають тим самим виконувати різні рухові завдання. При чому викладачам прийдеться використовувати для них різноманітні методичні прийоми, що притаманні фітнесу. Апробація цієї авторської програми проходила протягом трьох років, виявлялися її позитивні моменти та недоліки. Структура експериментальної програми включала певні

складові, модель якої представлена в таблиці 1.

Таблиця 1.

Структура експериментальної програми «Фітнес-мікс»

№ Зм.	Зміст модулів	Практичні	Самостійні	Всього
1	2	3	4	5
І етап навчання: І - ІІ семестр (122 год.)				
Модуль 1. Базова підготовка				
Зм 1. Теоретичні аспекти оздоровчої аеробіки				
	Історичні аспекти становлення і розвитку фітнесу. Фітнес-аеробіка, шейпінг та пілатес – напрямки фітнесу та велнесу. Принципи оздоровчого тренування.		8	8
Зм 2. Попередній навчальний блок музично-рухової та організаційної підготовки				
	Елементарні основи музичної грамоти. Рухова активність, рухові режими. Загальна гімнастична термінологія. Вимоги щодо техніки безпеки занять оздоровчими видами гімнастики. Керування групою студентів під час занять. Санітарно-гігієнічні норми приміщень для проведення оздоровчих занять.		12	12

	Рекомендації щодо підбору одягу та взуття для занять. (І рівень складності навчання руховим навичкам)			
Зм 3. Біологічні аспекти аеробіки				
	Вплив занять фітнесу на функціональні системи організму. Регулювання навантаження під час занять фітнес-аеробікою, шейпінгом та пілатесом. Розвиток фізичних якостей засобами цих видів.	12	4	16
Зм 4. Розвиток фізичних якостей засобами фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесом				
	Розвиток фізичних якостей студентів (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності) засобами фітнес-аеробіки, шейпінгом та пілатесом. Розвиток координаційних здібностей (ритмічності). Відвідування оздоровчих занять з різних видів гімнастики (класичний та силовий шейпінг, фітнес-аеробіка, пілатес на фітболах та без них.	36	32	68
Зм 5. Програма змагальної діяльності різних видів нетрадиційної гімнастики				

	Правила суддівства. Методика організації змагальної діяльності. Участь у змагальній діяльності. Фітнес-аеробіка, шейпінг, пілатес.	8	8	16
Зм 6. Контрольно-заліковий блок занять				
	Блок занять для проведення контролю знань студентів за I етап навчання. Орієнтування студентів до подальшого професійного навчання. Полегшений теоретичний і практичний блок тестів та завдань.	2		2
II етап навчання: III - IV семестр (132 год.) Модуль 2. Основний етап професійного навчання				
Зм 7. Музичний супровід занять з фітнесу				
	Основні поняття та властивості музичного твору. Поєднання рухів з музикою. Засоби музичної виразності, навички виразного руху.	10	4	14
Зм 8. Хореографія або танцювальна абетка				
	Класичний екзерсис біля опори та без неї. Методика розучування різних танцювальних елементів і застосування їх у програмі аеробних занять. (II рівень складності навчання руховим навичкам)	10	16	26
Зм 9. Фітнес-мікс як вид фізкультурно-спортивної діяльності				

	Класифікація і характеристика напрямків фітнесу (спортивна аеробіка, фітнес-аеробіка, пілатес, фітбол, класичний та силовий шейпінг); Вимоги щодо професійно-педагогічної майстерності фахівця. Характеристика та основи навчання рухових режимів.	30	30	60
Зм 10. Класифікація та техніка вправ фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесу				
	Класифікація рухових дій (ніг, рук). Техніка виконання рухових дій. Вимоги щодо постави тіла. Вихідні положення тіла. Аналіз заборонених вправ та їх практична заміна. Рухові дії, які застосовуються в інших видах оздоровчої аеробіки (степ-аеробіка, слайд-аеробіка, аква-аеробіка, танцювальна, силова та партерної частини занять). (III рівень складності навчання руховим навичкам)	10	2	12
Зм 11. Методичні особливості проведення занять з фітнесу				
	Зміст та методика побудови уроку. Методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями та навичками (методи, спрямовані на навчання	4	4	8

	вправам; хореографія; хореографічні методи побудови з'єднань та комбінацій). Методи, спрямовані на нормування та управління навантаження і вдосконалення рухових навичок.			
Зм 12. Типи та структура занять				
	Типи занять. Структура занять. Підготовча, основна, заключна частина заняття. Побудова аеробного, анаеробного, партерного блоку занять. Особливості застосування засобів нетрадиційної гімнастики в окремих частинах, блоках заняття.	6	4	10
V - VI семестр (124 год.)				
Зм 13. Організація тренувального процесу				
	Планування, види контролю та самоконтролю оздоровчо-тренувального процесу. Контрольні випробування студентів. Принципи раціонального харчування. Особливості комунікативних умінь та навичок, необхідних фахівцеві в практичній діяльності (культура спілкування, вимоги щодо етикету	2		2

	викладача, розв'язання різних педагогічних ситуацій у процесі оздоровчих занять).			
Зм 14. Методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями й навичками				
	Методика навчання вправам. Загальні принципи побудови хореографії. Побудова комбінацій та комплексів вправ. (IV рівень складності навчання)	32	40	72
Зм 15. Методичні особливості побудови програми занять за різними ознаками				
	За цільовою спрямованістю; за переважним використанням засобів фізкультурно-спортивної діяльності; за функціональною направленістю; за ступенем інтенсивності навантаження.	30	20	50
III етап навчання: VII - VIII семестр (156 год.)				
	За віковими та статевими ознаками; за місцем та середовищем проведення занять; за кількісним складом; за наявністю технічного спорядження; Самостійно: за організаційно-методичною формою проведення занять; за анатомічною ознакою; за біомеханічною ознакою.	86	38	124

Модуль 3. Заключний етап професійного навчання				
Зм 16. Контрольно-залікові заняття				
	Формування у студентів необхідних для самостійної роботи професійно-педагогічних умінь і навичок. Студенти виконують завдання з планування (плани-конспекти) та проведення позааудиторних занять з нетрадиційних видів гімнастики. Теоретичний і практичний блок тестів та завдань.	12	20	32
Всього		290	242	532

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ФІТНЕС-ВПРАВАМ

3.1. ФІТНЕС-АЕРОБІКА

Аеробіка – це різновид оздоровчої гімнастики, що поєднує гімнастичні вправи з танцювальними елементами. Вона доступна для людей різного віку, але особливо популярна серед здобувачок вищих навчальних закладів. Це пояснюється її ефективністю у зміцненні здоров'я, підвищенні загальної життєвої активності та працездатності організму, а також у формуванні правильної постави, гарної ходи та культури руху.

Оздоровчий ефект занять досягається завдяки комплексу загальнорозвивальних гімнастичних вправ, які виконуються багаторазово в динамічному темпі під ритмічну музику. Простота та доступність таких вправ дозволяють легко регулювати рівень фізичного навантаження, змінюючи кількість повторень, темп виконання та вихідні положення. Крім того, методика тренувань може варіюватися залежно від поставлених цілей.

Вправи в аеробіці поділяються на кілька основних груп: для рук і плечового пояса, м'язів тулуба, ніг, розвитку правильної постави та рухливості в суглобах. Вони спрямовані на розвиток фізичних здібностей, таких як гнучкість, витривалість, сила та швидкість, що сприяє загальному фізичному розвитку та оволодінню новими руховими навичками. Таким чином, аеробіка не лише покращує фізичну форму, а й допомагає розвинути гармонійне та витончене володіння своїм тілом.

Основними складовими фітнес-аеробіки є музичний супровід та вправи, які містять загальнорозвивальні елементи, а також рухи з гімнастики, акробатики, народних, класичних і сучасних танців, вправи на лаві тощо. При складанні кожного заняття необхідно враховувати його мету та завдання, рівень фізичної підготовки учасників, взаємозв'язок із іншими напрямками тренувань. Також важливо розробити контрольні блоки вправ для оцінювання результативності занять та визначити оптимальну тривалість кожного етапу відповідно до загальноприйнятої

трикомпонентної структури тренування.

Були визначені певні загальні методичні рекомендації щодо проведення занять з фітнес-аеробіки:

1. Готуючись до проведення заняття викладач повинен, по-перше, визначити тривалість частин заняття, розділити цей час на засоби, що використовуються: вправи на ходьбу, біг на місці, вправи сидячи, лежачі тощо.

2. Підібрати відповідні вправи, визначити їх темп і ритм виконання. Треба пам'ятати, що підбір вправ залежить від завдань для вирішення яких складається комплекс, що залежить від віку й фізичної підготовки здобувачів. Під час чергування вправ важливо дотримуватися таких правил:

а) враховувати принцип поступового збільшення навантаження;

б) чергувати вправи так, щоб у роботу включалися послідовно різні частини тіла; руки, плечовий пояс, шия, тулуб, ноги.

в) зміна роботи різних частин тіла підвищує ефективність зусиль і створює умови для відпочинку працюючих м'язів.

3. Викладач повинен підібрати відповідну музику й записати її. Під час добору музичного супроводу треба пам'ятати, що він повинен відповідати характеру вправ, які виконуватимуться, їх темпу, ритму й тривалості. Ритм музики чіткий, темп виконання повільний, середній і швидкий. Можна готуватися до занять і в іншій послідовності. Спочатку добрати музику, а потім провести

умовний розподіл за видами вправ, дібрати вправи відповідно до ритму, темпу, характеру музики. При доборі музичного супроводу важливо пам'ятати, що для різновидів ходьби добирається весела, запальна, музика з чітким ритмом. Для бігових і стрибкових вправ використовується стрімка й швидка музика, загальнорозвивальні вправи виконуються в різному темпі з різною амплітудою. Тому музика повинна відповідати конкретній вправі.

Дослідники (О. Фоменко, 2014; О. Школа, 2024 та ін.) визначили певні вимоги до проведення трьох частин заняття з аеробіки. Так, в основній частині заняття використовують сучасні танцювальні ритми, можна використовувати ритмічну музику з текстом і без тексту. В основу комплексів покладено три-частинну форму заняття.

У підготовчій частині відбувається підготовка організму, тому вправи, які виконувалися у цій частині заняття, включали різновиди ходьби, бігу, стрибки з поступовим збільшенням амплітуди і темпу. Кількість повторів у підготовчій частині складає 8-12 разів. Поступово кількість збільшується до 16 разів. Рекомендується використовувати біг у повільному темпі для підготовки серцево-судинної та дихальної систем до значного майбутнього навантаження.

Основна частина складається з чотирьох серій вправ різної інтенсивності: перша серія – вправи в положенні стоячи; друга і четверта серії – бігові, стрибкові й танцювальні вправи; третя серія – вправи з різних вихідних

положень стоячи й сидячи.

Серія вправ в основній частині у вихідному положенні стоячи починається з рухів долонями, стопами, головою. Поступово кількість м'язових груп збільшується: рухи руками в грудному відділі хребта, невеликі нахили, напівприсіди у тазостегнових суглобах. Більшість вправ становлять поєднання рухів у різних частинах тіла, вони набувають танцювального характеру. В цій частині виконуються різні види нахилів, вправи з приставками та переходами у різні вихідні положення, тобто вже з більшою амплітудою. Танцювальні серії виконуються стоячи, короткі хореографічні блоки, мінімум бігових і стрибкових вправ.

Послідовність рухів, які виконуються стоячи, в основній частині така, що передбачає підбір вправ від верхнього плечового пояса до нижнього, або від периферії до центру. При цьому кінцеве положення попереднього буде вихідним для наступного, тобто використовується поточним методом проведення вправ. Це дає змогу плавно переходити від однієї вправи до іншої без зупинки та порушення ритму.

До другої та четвертої серій в основній частині можна використовувати бігові, стрибкові вправи, елементи енергійних танцювальних вправ. Серію необхідно починати з легкого бігу, потім додавати різновиди бігових вправ та стрибки. Вправи повинні поєднуватися з рухами головою, руками, що значно збільшує інтенсивність навантаження. Більшість вправ цих серій виконується у танцювальному

стилі різних видів аеробіки, які збільшують вплив на емоційну сферу займаючихся. Після інтенсивних бігових вправ роблять паузу, вправи на розслаблення.

Виконання танцювальних блоків на початкових етапах ускладнюється їх координаційною складністю, тому танцювальні рухи спочатку розучуються без музики. У третій серії вправ у вихідному положенні сидячи й лежачи (партерна частина) між біговою і партерною серіями є 1-3-хвилинний перехідний період. Темп рухів поступово знижується, виконуються вправи на розслаблення з переходом у положення сидячи і лежачи.

Вправи в серії партерного характеру загалом сприяють розвитку та підтримці сили м'язів, гнучкості суглобів, тому більшість з них виконується із кількістю повторів «до відмови». Завдяки специфіці вихідних положень забезпечується висока вибірковість впливу на окремі групи м'язів і зв'язок. Силкові вправи змінюються вправами на гнучкість, навантаження чергується на м'язи-антагоністи і м'язи-синергісти.

Наприкінці визначеної структури авторського заняття до вимог заключної частини входять вправи на розслаблення, елементи аутотренінгу, медитації, дихальної гімнастики. А для контролю й оцінки вмінь здобувачів такі комплекси умовно поділяються на блоки.

Для самостійного освоєння вправ здобувачкам рекомендується дотримуватися такої послідовності:

- 1) ознайомитися з описом вправи та методичними рекомендаціями щодо її виконання;

- 2) вивчити рух за допомогою схеми або відеозапису;
- 3) ще раз прочитати опис і, орієнтуючись на нього, відтворити вправу в уповільненому темпі без музики, чітко фіксуючи вихідне та кінцеве положення;
- 4) повторити вправу кілька разів самотійно;
- 5) виконати рухи під музику спочатку в повільному темпі через такт, а потім – на кожен такт.

Для нетрадиційних видів гімнастики ці рекомендації мають виконуватися для обох сторін тіла. Комплекс слід вивчати частинами, запам'ятовуючи послідовність рухів, після чого виконувати його безперервно, у потоці. Саме так досягається основний ефект фітнес-аеробіки.

Спочатку слід вивчити 3-4 вправи, кілька разів подумки їх повторити, потім відтворити в уповільненому темпі, а після цього – виконати в повну силу під музику. Згодом розвивається не лише фізична підготовка, а й рухова пам'ять, що значно полегшує запам'ятовування та виконання вправ у правильній послідовності.

Регулярний контроль за власним настроєм, самопочуттям, сном, рівнем працездатності, вагою та загальним станом здоров'я допомагає правильно коригувати обсяг і інтенсивність фізичних навантажень. Щоб уникнути негативного впливу на здоров'я під час самотійних занять, важливо здійснювати як педагогічний, так і медичний контроль.

Педагогічний контроль включає оцінку якості та кількості виконаних вправ, міміки, відповідності рухів музиці, а також аналіз соматичних і вегетативних реакцій,

таких як порушення координації, зміни постави, блідість або надмірне потовиділення. Медичний контроль базується на спостереженні за самопочуттям, частотою пульсу, вагою, диханням тощо. Для зручності рекомендується вести щоденник самоконтролю.

Заняття фітнес-аеробікою позитивно впливають на загальне самопочуття, допомагають зняти нервову напругу та підвищують працездатність. Вони особливо корисні при втомі, неврозах, вегетативно-судинній дистонії, гіпотонії, проблемах із травленням та порушеннях постави.

3.2. ШЕЙПІНГ

Шейпінг теж відноситься до нетрадиційних видів оздоровчої гімнастики. Його суть складається в сполученні аеробіки з атлетичною гімнастикою, що особливо залучає жінок до занять. Шейпінг пов'язаний з аеробікою через музику, динамічні навантаження, що дозволяють зміцнювати серцево-судинну систему, забирати зайві «запаси», а разом з атлетизмом має можливість впливати на локальні групи м'язів.

Отже, класичний шейпінг – це система фізичних вправ, спрямована на фізичне вдосконалення організму шляхом зміни співвідношення між окремими елементами складу тіла та об'єднання з підвищенням загальної рухової активності. Саме на цей вид шейпінгу зроблено акцент у нашому дослідженні.

Особливості занять, що притаманні шейпінгу наступні:

1. Для оцінки та визначення функціональних можливостей здобувачів, які займаються фітнесом, використовується медичне і антропометричне тестування. Воно дозволяє обрати певну індивідуальну програму для фітнес-занять.

2. Для занять шейпінгом використовуються комп'ютерні технології. Вони дозволяють діагностувати стан того, хто займається, та тим самим визначити його готовність до занять.

3. Заняття шейпінгом проходять з відеомоніторингом та музичним супроводом, що підвищує емоційність та самотійність таких занять;

4. Фітнес-заняття з шейпінгу поєднуються з дотриманням раціонального харчування. Тут враховується принцип достатності – склад, калорійність, набір поживних речовин.

Шейпінг відзначається індивідуальним підходом до організації тренувань. Кожне заняття включає кілька розминочних вправ (12-14) і 11 основних серій, спрямованих на різні групи м'язів.

Фізичне навантаження шейпінгу спрямовується на чотири основні зони:

- 1) стегна – м'язи-згиначі, розгиначі, а також м'язи, що приводять і відводять ногу;
- 2) сідниці – розвиток та зміцнення м'язів сідничної зони;

- 3) тулуб – тренування м'язів преса, спини та плечового пояса;
- 4) гомілка – робота з литковими та гомілковими м'язами.

Заняття проходять у спокійному темпі, з помірним навантаженням, великою амплітудою рухів і значною кількістю повторень. Вправи можуть виконуватися у різних вихідних положеннях – стоячи, сидячи, лежачи, на колінах з періодичною зміною вихідних позицій, що дозволяє урізноманітнити заняття та підбирати навантаження відповідно до фізичної підготовки учасників.

Тривалість класичного шейпінг-заняття – близько 60 хвилин, з яких:

- розминка займає 4-5 хвилин,
- основна частина – найбільша за тривалістю,
- заключна частина – 3-4 хвилини.

Регулярні заняття двічі на тиждень протягом року дають стійкі зміни у складі тіла та зовнішньому вигляді.

Структура тренування

Шейпінг-заняття побудовані за чітко визначеною системою і складаються з трьох частин:

1. *Підготовча частина:*

- виконує функцію розминки та підготовки організму до основного навантаження;
- включає легкі, але динамічні вправи з емоційним забарвленням, які також розвивають координацію, швидкість і силові можливості;
- виконується під музику з рухами в різних

напрямках;

- оптимальна частота серцевих скорочень (ЧСС): 120-140 уд./хв., при бігових вправах та стрибках – 150-170 уд./хв.

2. *Основна частина:*

- включає більш складні вправи в різних вихідних положеннях: сидячи, стоячи, лежачи, з нахилами, присіданнями, перекатами тощо;
- поєднує силові та аеробні елементи для тренування м'язів, серцево-судинної та дихальної систем;
- передбачає кілька пікових навантажень (2-5 за заняття), що досягаються завдяки інтенсивним аеробним вправам;
- оптимальна ЧСС: 150-160 уд./хв., при танцювальних аеробних вправах – 160-190 уд./хв.

3. *Заключна частина:*

- спрямована на розслаблення та нормалізацію стану організму;
- включає дихальні вправи та елементи на розслаблення м'язів;
- оптимальна ЧСС: 90-110 уд./хв.

Шейпінг дозволяє ефективно покращити фізичну форму, підтримувати здоров'я та змінювати параметри тіла завдяки систематичним і правильно організованим тренуванням.

Орієнтовна програма фітнес-занять для здобувачок на місяць

1. *Перше заняття* – ознайомлення з системою

шейпінгу, тестування, антропометричні вимірювання, визначення добової калорійності.

2. *Друге заняття* – вивчення перших 5 вправ вступної частини без музики, потім їх виконання під музику. Те ж саме з вправами 6-10. Завершення заняття біговими, стрибковими та танцювальними вправами. Якщо навчання дається важко, зменшити темп і додати фіксацію положень тіла.

3. *Третє заняття* – повторення вправ вступної частини без музики, зосередження на складних рухах. Виконання вправ під музику потоковим способом. Додатково бігові, стрибкові, танцювальні вправи та одна «ударна» серія.

4. *Четверте заняття* – виконання першої та другої половини вступної частини потоковим способом. Повна розминка та дві «ударні» серії основної частини під музику.

5. *П'яте заняття* – повторення найскладніших вправ вступної частини, виконання всієї вступної частини та трьох «ударних» серій основної частини під музику.

6. *Шосте заняття* – виконання всієї вступної та основної частини під музику.

7. *Сьоме заняття* – перехід до індивідуальної роботи за складеними шейпінг-програмами. Регулювання кількості підходів, повторень і темпу виконання вправ відповідно до фізичних можливостей кожної здобувачки.

8. *Восьме – дванадцяте заняття* – поступове збільшення навантаження. До дванадцятого заняття виконання всієї оздоровчої програми в повному обсязі.

Таким чином, лише після місяця регулярних занять із поступовим підвищенням навантаження можна повністю оволодіти програмою.

Лікарський контроль є важливою складовою занять шейпінгом, проте, оскільки медичні огляди проводяться лише двічі на рік, необхідно регулярно здійснювати самоконтроль. Це допоможе не тільки доповнити дані лікарського контролю, а й дозволить своєчасно виявити ознаки перетренованості, скоригувати тренувальне навантаження та підтримувати оптимальний рівень фізичної активності.

Самоконтроль включає об'єктивні та суб'єктивні показники:

- об'єктивні показники: частота пульсу (ортостатична проба), маса тіла, життєва ємність легень, сила м'язів, а також обсяг тренувальних і змагальних навантажень;

- суб'єктивні показники: загальне самопочуття, якість сну, апетит, мотивація до тренувань, рівень потовиділення, наявність болю в м'язах.

Особливо корисно стежити за змінами ваги тіла, оскільки її динаміка може вказувати на інтенсивність фізичного навантаження та рівень енергетичних витрат.

Метод зважування до і після заняття є простим та інформативним способом оцінки змін у фізичному стані. Усі показники самоконтролю можуть оцінюватися за умовною шкалою від 3 до 5 одиниць, що дозволяє створювати графіки для відстеження динаміки змін протягом тренувального періоду або всього року.

Результати самоконтролю, які записуються у щоденник, повинні регулярно перевірятися викладачем і лікарем та обговорюватися зі здобувачками. В іншому разі інтерес до ведення таких записів може швидко зникнути.

Окрему увагу слід приділяти лікарському контролю та самоконтролю дівчат, які займаються фізичною активністю. Важливо враховувати особливості жіночого організму, зокрема вести спостереження за менструальним циклом: оцінювати його регулярність, тривалість, інтенсивність, наявність больових відчуттів та загальне самопочуття.

Ці дані є цінною інформацією як для самої здобувачки, так і для викладача та лікаря, оскільки вони допомагають організувати раціональний навчально-тренувальний процес і забезпечити його безпеку. Питання про можливість занять у періоди, пов'язані з фізіологічними особливостями жіночого організму, такими як вагітність, післяпологовий період чи менструація, повинні вирішуватися індивідуально після обов'язкової консультації з лікарем.

Щоб досягти позитивного результату від занять шейпінгом, необхідно поєднувати фізичні вправи з правильним харчуванням. Раціон має відповідати принципу достатності, тобто забезпечувати організм необхідною кількістю калорій і поживних речовин залежно від рівня фізичної активності, характеру роботи, генетичних особливостей та інших факторів. Тільки збалансований підхід до тренувань і харчування дозволить ефективно змінювати склад тіла, покращувати самопочуття та

підтримувати досягнуті результати.

3.3. ПІЛАТЕС

Пілатес – це система вправ, яка спрямована на розвиток гнучкості, рухливості та зміцнення м'язів, при цьому залишаючись одним із найбезпечніших видів тренувань. Його м'який вплив на тіло дозволяє не лише підтримувати фізичну форму, а й використовувати методику в реабілітації після травм, зокрема хребта.

Одним із важливих аспектів занять є самоконтроль, що допомагає відстежувати реакцію серцево-судинної системи на фізичні навантаження. Використання спеціальних карт дозволяє аналізувати динаміку пульсових кривих, що є показником працездатності та адаптації організму до фізичних навантажень.

Регулярні заняття пілатесом дають значні результати:

- зміцнюються м'язи живота, попереку та тазової області;
- покращується рухливість суглобів, координація рухів, кровообіг та дихання;
- формується правильна постава, легкість у русі та впевненість у собі.

Методика підходить не тільки молоді, а й усім бажаним, незалежно від рівня фізичної підготовки. Вправи пілатесу задіюють усі групи м'язів, розвивають гнучкість, покращують координацію та вчать рухатися плавно і

граціозно. Важливо, що вони вимагають максимальної концентрації, оскільки виконуються без пауз, плавно та точно.

Завдяки пілатесу:

- м'язи стають довшими і стрункішими, а також зміцнюються глибокі м'язові групи, які відіграють важливу роль у формуванні гарної фігури;
- організм швидше відновлює сили, знімається втома, покращується працездатність, настрій і емоційний стан;
- музичний супровід підсилює ефективність занять, допомагає позбутися стресу і налаштовує на позитив.

Пілатес – це програма вправ без ударного навантаження, яка дозволяє гармонійно розвивати силу, витривалість, координацію та спокійний стан розуму. Система пілатесу включає понад 500 вправ, де головне – не кількість повторень, а якість виконання. Завдяки індивідуальному підходу можна швидше досягти результатів, зробивши тіло гармонійним і збалансованим.

Основні правила пілатесу:

- 1) концентрація – увага повинна бути зосереджена на кожному русі;
- 2) контроль преса – м'язи живота беруть активну участь у всіх вправах;
- 3) дихання – рівне, глибоке, спокійне;
- 4) управління рухами – контроль над кожним етапом: вдих, напруження, розслаблення;

5) техніка виконання – кожна вправа має виконуватися правильно;

6) плавність рухів – уникати різких переходів і поштовхів;

7) прислухатися до власного тіла – звертати увагу на відчуття під час занять;

8) регулярність – займатися кілька разів на тиждень або щодня по 15-20 хвилин.

Пілатес – універсальна система тренувань.

Це один із напрямів фізичного розвитку, що поєднує витривалість, силу та гнучкість. Завдяки підвищеному насиченню тканин киснем тренування сприяють покращенню працездатності та загального стану організму. Методика підходить людям різного віку, статі та рівня фізичної підготовки.

Після засвоєння базових вправ фітнес-аеробіки, класичного шейпінгу та пілатесу здобувачкам необхідно навчитися поєднувати їх у певній послідовності, використовуючи різні комбінації у структурі заняття. Це допоможе підвищити ефективність тренувань та урізноманітнити їх.

Заняття пілатесом для здобувачок ми пропонуємо за такими напрямками:

1. Пілатес на підлозі

Цей комплекс виконується сидячи або лежачи і допомагає позбутися болю в спині та покращити поставу. Для таких занять не потрібне спеціальне обладнання, їх можна виконувати навіть удома. Це найкращий варіант для

знайомства з пілатесом.

2. Пілатес із обладнанням

Вправи виконуються на підлозі, але з використанням додаткового інвентарю:

- гантелі,
- фітбол,
- еспандер,
- бодібар (гімнастична палиця),
- ізотонічне кільце (пружне сталеве кільце з захватами).

Таке тренування підвищує ефективність і навантаження на м'язи.

3. Пілатес на тренажерах

Використовуються спеціальні пристрої: кадилак, реформер, стілець. Вони мають нестабільну опору, що змушує задіювати дрібні м'язи для утримання рівноваги. Це найскладніший рівень пілатесу, що формує так званий «м'язовий корсет».

4. Аквапілатес

Вправи у воді створюють додатковий опір, змушуючи м'язи працювати в 4 рази інтенсивніше. Це сприяє швидкому зміцненню м'язів, покращенню постави, витягуванню хребта та навіть незначному збільшенню зросту. Крім того, вода сприяє виведенню токсинів і шлаків з організму.

5. Пілатес як спосіб збереження здоров'я

Через малорухливий спосіб життя здоров'я людей у сучасному суспільстві погіршується, і ця проблема не оминула Україну. Особливо це стосується молоді. Саме

тому пілатес набуває популярності як ефективний оздоровчий метод. Він розвиває силу, гнучкість та допомагає підтримувати оптимальну вагу.

Завдяки поєднанню активного дихання, ритмічних скорочень і розслаблення м'язів пілатес:

- підвищує витривалість;
- покращує роботу серцево-судинної та дихальної систем;
- формує гармонійне тіло і виправляє поставу.

Таким чином, пілатес – це не просто фізична активність, а комплексний підхід до здоров'я, який робить тіло сильним, гнучким і витривалим.

Усі вправи на заняттях з пілатесу, залежно від поставленої мети, розподіляють за такими напрямками:

- підвищення гнучкості;
- збільшення сили м'язів і підвищення їх тонусу;
- зняття напруги;
- зміцнення серцево-судинної системи;
- поліпшення постави та позбавлення від головних болів, викликаних неправильною поставою;
- поліпшення рухливості суглобів;
- зміцнення імунної системи;
- виховання витривалості.

Всі ці групи вправ покращують еластичність, гнучкість м'язів, рухливість суглобів.

Таким чином, пілатес – це комплексна система тренувань, яка раціонально поєднує різноманітні вправи для виховання фізичних здібностей. Він є не просто видом

активності, а способом життя, що включає такі ключові складові:

- 1) правильну рухову активність;
- 2) уміння розслаблятися і протистояти стресу;
- 3) збалансоване харчування;
- 4) роботу над тілом.

Отже, поєднання цих аспектів позитивно впливає як на фізичний, так і на психоемоційний стан організму.

Великий вплив пілатесу і на здоров'я людини:

- фізична підготовка здобувачок зазвичай характеризується недостатнім розвитком основних рухових здібностей. Тому рекомендується займатися 2-3 рази на тиждень по 60-80 хвилин;

- регулярні тренування зміцнюють серцево-судинну, дихальну, травну та опорно-рухову системи, а також нормалізують обмін речовин завдяки гармонізації роботи залоз внутрішньої секреції;

- вплив на нервову систему проявляється у підвищенні адаптаційних можливостей організму до стресів і складних умов, покращенні функціонального стану органів та систем під час фізичних навантажень;

- позитивні емоції під час занять додають енергії, покращують настрій і підвищують загальну активність людини.

Далі розглянемо взаємодію викладача і здобувачів.

Оздоровчі заняття передбачають активне спілкування між викладачем і здобувачками, що допомагає:

- 1) підтримувати позитивний емоційний фон;

2) чітко пояснювати зміст і техніку виконання вправ;

3) коригувати помилки для підвищення ефективності тренування

Таким чином, пілатес – це не лише ефективний метод фізичної активності, а й потужний інструмент для гармонізації роботи всього організму, покращення самопочуття та підвищення якості життя.

Розглянемо більш детально базові кроки та вправи базової аеробіки, що використовуються при такому навчанні. За основу було обрано 7 базових кроків, які часто використовуються на заняттях (прийнята класифікація за О. Школою, 2014):

1. Крок (March) – традиційний рух з низькою інтенсивністю.

2. Біг (Jog) – варіант кроку з високою інтенсивністю, при якому коліно підіймається вперед до рівня тазостегнового суглобу.

3. Підскок (Skip) – рух може бути високої чи низької інтенсивності, в ньому сполучаються контролююче згинання коліна з послідуочим розгинанням стегна та одночасним розгинанням коліна, при цьому допускається будь-яке положення в гомілковостопному суглобі – згинання (відтягнути носок) або розгинання (носок на себе).

4. Підйом коліна (Knee Lift, Knee Up) – рух високої чи низької інтенсивності, нога, що підіймається, зігнута в колінному тазостегновому суглобі, в гомілковостопному суглобі допускається будь-яке положення, – згинання чи

розгинання.

5. Мах (Kick) – рух високої чи низької інтенсивності, який виконується із згинанням ноги в тазостегновому суглобі, який підіймається на різний рівень висоти, в гомілковостопному суглобі допускається будь-яке положення, – згинання або розгинання.

6. Стрибок ноги нарізно-ноги разом (Jumping Jack) – рух високої інтенсивності, на протязі якого ноги розводять та з'єднують в тазостегнових суглобах, центр ваги залишається між ногами. Коліна повинні бути напівзігнуті та направлені в одну сторону зі стопами.

7. Випад (Lunge) – рух високої чи низької інтенсивності, в тазостегнових суглобах ноги розводяться і з'єднуються, стопи ставляться по діагоналі, коліно ведучої ноги треба зігнути в напрямку стопи.

Базові аеробні кроки можуть виконуватися з різними варіаціями рухів рук і використовуватися як окремі вправи або поєднуватися у складні хореографічні комбінації. На початковому етапі застосовуються прості варіанти, які поступово ускладнюються для розвитку координації та витривалості.

У різних оздоровчих програмах назви аеробних кроків можуть відрізнятися, що іноді ускладнює їх сприйняття. Часто вони отримують назви за аналогією зі знайомими предметами, геометричними фігурами або образами.

Критерії правильного виконання базових кроків:

- технічна точність – правильне положення тіла та виконання рухів;

- амплітуда – оптимальний діапазон рухів для ефективного тренування;
- постава – збереження рівного положення спини;
- аеробний стиль – легкість і чіткість виконання;
- висота руху – контроль над підйомами та опусканнями;
- тривалість утримання поз – здатність зберігати статичні положення;
- коректне початкове та кінцеве положення – плавний перехід між рухами.

Дотримання цих принципів забезпечує ефективність тренувань, сприяє розвитку витривалості та покращенню координації рухів.

Послідовність та особливості навчання базовим аеробним крокам позначені за даними О. Школи (2014) та відображені у таблиці 2.

Таблиця 2.

Послідовність та особливості навчання базовим крокам аеробіки (за даними О. Школи, 2014)

<i>Послідовність навчання</i>	<i>Типові помилки</i>
1. Виконання базових аеробних кроків низької інтенсивності Low-impact.	1. Невірне положення тіла (постава).
2. Виконання базових аеробних кроків високої інтенсивності High-impact.	2. Невірний напрямок суглобів.
	3. Невідповідний мінімуму вимог кут в

3. Переміщення базовими кроками (вперед, назад, по сторонах, по діагоналі, по колу, а також з поворотами). 4. Виконання базових аеробних кроків із симетричними та асиметричними рухами рук. 5. Виконання зв'язок на 2-3 базових кроки з переміщенням і на місці. 6. Синхронізація виконання рухів з музичним ритмом та партнерами. 7. Сполучення базових кроків з елементами різних структурних груп виконання базових аеробних кроків в складених повних композиціях.	тазостегновому суглобі при підйомі коліна. 4. Невірне положення стопи відносно коліна. 5. Неконтролююча техніка приземлень. 6. Неконтролююче згинання та розгинання коліна. 7. Недостатнє розгинання колін. 8. Неконтролюючі рухи руками. 9. Порушення техніки рухів при приземленні. 10. Невідповідність виконаних рухів музичному супроводу. 11. Порушення синхронізації рухів з партнером.
--	--

1. Скручування – Roll down. Поради при виконанні вправи:



- ніколи не затримуйте дихання під час всієї вправи.
- уявіть собі, що повільно укладаєте хребець за хребцем на підлогу, і також поволі відриваєте хребець за хребцем від підлоги.
- голова і шия повинні бути продовженням хребта. Голова не повинна нахилитися вперед.
- під час вправи пілатес тренуються черевні м'язи преса. Першою вправою пілатесу, яку варто освоїти є скручування. Сядьте на килимок, витягніть ноги. Руки тримайте на стегнах. Зігніть коліна як показано на малюнку. Ступні повинні твердо стояти на поверхні. Не можна відривати їх від підлоги під час виконання вправи. Спина пряма, верхівкою тягніться наверх. Шия

є продовженням спини. Руки притуліть до підколінних западин так, як зручно. Починайте розкручуватися, опускайте поперек хребець за хребцем на підлогу. Не відривайте ноги від підлоги. Кладіть на підлогу середню частину спини, потім починайте опускати шийні хребці.



Починайте скручуватися назад – також хребець за хребцем. Повністю витягніть хребет і потягніться верхівкою вгору. Повторіть вправу п'ять-шість разів без пауз.

2. Розгойдування – Roll like a ball.

Поради при виконанні вправи:

- ніколи не затримуйте дихання під час вправи пілатес.
- опускайте на підлогу хребець за хребцем.
- не допускайте різких рухів, Ви повинні рухатися не за інерцією, а завдяки напруженню м'язів.
- голова повинна бути продовженням Вашого корпусу, її не можна закидати.
- під час вправи пілатес тренуються м'язи черевного преса. Вправа пілатес «розгойдування» є досить

таки складною вправою, не дивлячись на простоту. Вона допоможе знайти рівновагу і поліпшити баланс тіла. Сядьте на килимок прямо. Спина пряма, верхівкою тягніться наверх, витягаючи хребет. Ноги злегка зігнуті, ступні притиснуті до підлоги, але без напруги. Руками обхопіть зовнішні сторони стегон, живіт втягнутий, Ви повинні як би тягнутися пупком до хребта. Тепер округляйте спину, і



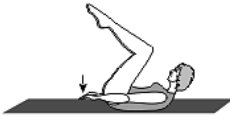
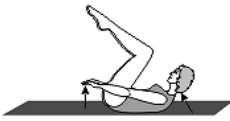
обережно хребець за хребцем опускайтесь на плечі. Хребет повинен вкарбовуватися в килимок. Спина повинна бути круглою. Голова повинна бути продовженням спини, не закидайте її. Повільно розгойдайтесь. Голова не повинна опускатися на підлогу. Починайте рух вгору до вихідного положення. Повернувшись у вихідне положення, потягніть спину, потягніться верхівкою вгору. Повторіть п'ять-шість разів без пауз.

3. Розгойдування 2 - Roll like a ball 2.

- голова повинна бути продовженням корпусу, навіть якщо Ви відриваєте корпус від килимка.
- під час вправи пілатес тренуються поперечні м'язи черевного преса.

• ноги під час виконання вправи не напружені. Це ускладнена версія звичайного розгойдування. Початкове положення вправи пілатес – сидячи, спина пряма, потилицею тягнемось вгору, розтягуючи хребет.

Обхопіть ноги і тягніть їх у напрямку сідниць. Округліть спину, розсуньте коліна, щоб голова впиралася в простір між ними. Це потрібно зробити на вдиху.



Починайте розгойдування. Йдіть до плечей, але ні в якому разі не опускайте голову на підлогу. Потім, не затримуючись на килимку, починайте підніматися. Повертайтеся в початкову позицію. Хребет повинен вкарбовуватися в килимок.

Повторіть вправу п'ять-вісім разів.

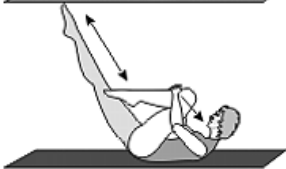
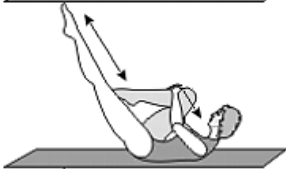
4. Розтягування – Double Leg Stretch.

Поради при виконанні вправи:

- при витягуванні ніг напружте м'язи сідниць, це допоможе Вам підняти ноги.
- дихання повинне залишатися рівномірним.
- робіть рухи відповідно до темпу дихання.
- під час виконання вправи пілатес витягайте хребет.

Вправа пілатес на розтягування виконується на килимку. Лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тіла, не напружені. Ноги злегка зігнуті. Ступні під час вправи не відриваються від підлоги. Піднімаєте обидві ноги, згинаєте їх, коліна направлені до грудей.

Обхопіть обидві ноги руками поверх



гомільковостопних суглобів та тягніть коліна до грудей. Голову й плечі тягніть вгору від коліна. Цей рух виконується на видиху. Тепер відведіть руки від ніг і витягайте одночасно обидві ноги вгору.

Бажано, щоб ноги при цьому були прямими, але якщо важко – їх можна зігнути. Цей рух робиться на вдиху.

Далі все заново. Робіть вправу шість-вісім разів, орієнтуючись на своє дихання. Поверніться у вихідне положення, коли стопи стоять на килимку.

5. Розтягування хребта – Spine Stretch.

Поради при виконанні вправи:

- дихайте глибоко, повільно і рівномірно.
- дихання має бути повільним

і глибоким.

- розтягуйте хребет.
- притягуйтеся піпком до хребта, втягнувши живіт.
- ноги розслаблені, ступнями тягніться до тулуба.

Мета цієї вправи пілатес – розтягнення хребта. Сядьте прямо, спина повинна бути прямою. Пальці ніг і ступні тягнуться до коліна. Витягніть руки вперед.

На видиху повільно починайте згинатися вперед.

Зверніть увагу на те, що поперек повинен залишатися прямим, скручуватися повинна тільки верхня частина хребта. Тягніться далеко вперед.

Ноги можна злегка зігнути.

Скручувати хребець за хребцем, повільно опускайте голову між руками до ніг. Намагайтеся витягнути руки якомога далі вперед, тягніться верхівкою вперед.

Не зупиняйтеся, продовжуйте рух у вихідне положення.

Повторіть п'ять-вісім разів.

6. Почергове розтягування – Single leg Stretch.

Поради при виконанні вправи.

- уважно стежте за тим, щоб під час виконання вправи корпус не зміщувався.
- дихання повинне залишатися рівномірним.
- робіть рухи відповідно до Вашого темпу дихання.
- під час виконання вправи пілатес витягайте хребет.

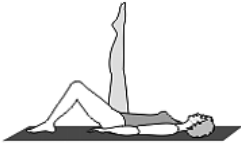
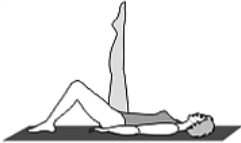
Початкове положення лежачи, руки лежать паралельно тілу, вони вільні. Ноги злегка зігнуті, ступні притиснуті до підлоги. Піднімайте обидві ноги, зігніть їх в колінах і притискайте до грудей. Ліву ногу обхопіть руками нижче коліна і тяніть її до грудей. У цей час праву ногу виводьте наверх, випрямляючи і витягаючи її вгору. При цьому голову і плечі притягує до коліна, відриваючи від підлоги. Тепер поміняйте ноги. Тримайте лікті назовні. Під час виконання вправи необхідно тягтися кінчиками пальців ніг нагору, як би розтягуючи тіло. Зробіть п'ять-

вісім разів на кожну ногу.

7. Сотня – The Hundred.

Поради при виконанні вправи:

- дихання повинне бути глибоким, повільним і рівним.
- голова повинна бути продовженням корпусу, навіть якщо відриваєте корпус від килимка.
- під час вправи тренуються поперечні м'язи черевного преса.
- ноги під час виконання вправи пілатес повинні бути розслаблені.



Початкове положення – лежачи на спині, ноги лежать паралельно тілу. Ноги притягнуті, ступні витягнуті. Злегка підніміть ноги нагору, підніміть голову і плечі. Підніміть ноги, притягаючи поперекові хребці до підлоги. Коли ноги будуть знаходитися у верхньому положенні, починайте вертикальні рухи руками вниз-вгору.

Амплітуда не повинна бути великою. Ноги повинні залишатися на місці, їх не можна напружувати. Дотримуйтесь темпу дихання. Наприклад, на один вдих робіть десять рухів вгору-вниз. На десять вдихів у вас вийде сто рухів. Якщо навантаження занадто велике, зробіть рухи на п'ять дихів-видихів. Орієнтуйтеся на свій темп дихання.

8. Коло ногою – Single Leg Circles. Поради при

виконанні вправи:

- дихайте під час всієї вправи рівномірно.
- дихання має бути повільним і глибоким.
- втягніть живіт, ніби намагаєтесь притиснутися пупком до хребта.
- голова залишається на підлозі, тягніться верхівкою до стінки. Ця вправа є вправою пілатес, яку треба робити по черзі на різні ноги. Тіло повинне бути нерухомим, рухи ноги під час вправи не повинні впливати на положення корпусу. Початкове положення – лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тіла, ноги злегка зігнуті. Ступні притиснуті до підлоги. Підніміть праву ногу вертикально. Зробіть це на видиху. Починайте обертання ногою спочатку за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової стрілки. Амплітуда не повинна бути велика, вона у кожного своя. Не прагніть накреслити якомога більше коло ногою. Обов'язково стежте за диханням. Зробіть п'ять-шість кругових рухів. Змініть напрямок руху. Потім поміняйте ногу. Контролюйте стабільність тіла. Воно не повинно переміщатися, нахилитися під час виконання вправи.

9. Згортання – Roll Up.

Початкове положення: Лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Починаємо піднімати голову, а потім руки. Тягнемося руками, щоб дістати пальці ніг. “Згортаємося”. Далі, полежавши хвилину-другу на видиху, починаємо підніматися і розгортатися. Руки заводимо за голову і видихаємо. Видих. Руки опустили. Полежіть недовго, щоб відновилося дихання і пульс. Можна зробити кілька разів.

Робити не напружуючись, вільно. Бажано тягнутися сім тілом і прагнути лягти на коліна грудьми. Пупок при цьому притиснутий. Дихання вільне.

Після того, як студентки оволоділи основними базовими вправами фітнес-аеробіки, класичного шейпінгу та пілатесу, необхідно навчитися виконувати їх у певній послідовності у певних частинах заняття та з додаванням комбінацій з них.

РОЗДІЛ 4.

ОРІЄНТОВНІ ВПРАВИ ТА КОМПЛЕКСИ З НИХ ДО ЗАНЯТЬ З ФІТНЕСУ

Оздоровчі програми залучають широке коло здобувачів своїй доступністю, емоційністю й можливістю змінювати зміст занять залежно від їхніх інтересів і підготовленості (О. Школа, 2014 та ін.). Основу будь-якого заняття становлять різні вправи, виконувані в ходьбі, бігу, а також вправи на гнучкість, що виконуються з різних вихідних положень.

Позначення Low і High-impact не обов'язково свідчать про інтенсивність тренування. При опису вправ для оздоровчих програм часто вказується кількість рухів (частота) у хвилину, що повинна відповідати числу рахунків тактових часток. Для навантаження Low-impact рекомендують використати музичний супровід із частотою 120-130 музичних акцентів у хвилину. А для високої

інтенсивності – від 130 до 160 (дуже рідко більше 160) акц/хв.

Слід зазначити, що у фітнес-аеробіці більша частина рухів робить навантаження на суглоби й хребет, то при виборі вправ особливу увагу приділяють правильній техніці й безпеці умов їхнього виконання. Кожний викладач повинен мати певний рівень підготовки й постійно стежити за дотриманням правил безпеки.

Вправи для конкретного заняття з фітнесу обирають з урахуванням віку й рівня підготовленості здобувачів освіти. Техніку та методику навчання базових рухів аеробіки взято за даними О. Школи (2014) та подано в таблиці 3.

Таблиця 3

Методичні особливості навчання базових рухів аеробіки

Техніка виконання	Методика навчання
У фітнесі на основі нетрадиційних видів гімнастики розрізняють вправи, які виконуються з низьким (ударним) навантаженням (Low-impact або Lo) і високим (ударним) навантаженням (High-impact або Hi).	<i>Низьке (ударне) навантаження (Low).</i> При виконанні вправ обов'язково одна стопа повинна бути на підлозі. Амплітуда рухів руками обмежується горизонталлю плечей.
«Impact» позначає ударне навантаження, яке надається	<i>Високе (ударне) навантаження (Hi).</i>

Заборонені елементи під час занять фітнесу на основі нетрадиційних видів гімнастики, які визначила О. Фоменко (2014), наступні:

- тривала робота руками над головою (особливо з гантелями);
- амплітудні швидкі махи руками з обтяженням.
- виконання вправ із гантелями на прямих руках.
- перерозгинання ліктьового суглоба.
- різкі нахили та повороти.
- глибокі присідання (нижче 90°).
- тривала стійка на пів пальцях.
- стрибки, біг і кроки, при яких п'яти не торкаються підлоги.
- різкі рухи головою, нахили голови та тулуба назад.
- раптове припинення фізичних навантажень без поступового зниження інтенсивності.

В аеробіці виділяють два типи навантаження (О. Школа, 2014):

1) низьке ударне навантаження (Low-impact або Lo) – під час виконання вправ хоча б одна стопа завжди залишається на підлозі. Рухи руками обмежуються рівнем плечей (горизонтальною лінією) (табл. 4);

Таблиця 4.

Орієнтовні вправи аеробіки «Low-impact» для виконання в аеробному сегменті заняття

<i>Структура аеробного сегменту</i>	<i>Кількість повторів</i>	<i>Методичні рекомендації</i>

<i>Марш</i>	32	Ноги ставити на повну ступню
<i>V-step</i>	13	При виконанні кроків вперед слідкувати, щоб коліна не виходили за лінію п'ят
<i>Грейп вайн</i> – віноградна лоза	8	Виконувати на напівзігнутих ногах
<i>Тур</i> – поворот на одній нозі	8	Виконувати з переміщенням
<i>Ланч</i> – випад	16	Виконувати з максимальною амплітудою
<i>Крос</i> – перехресний крок вперед	16	Виконувати з обов'язковим завантаженням опорної ноги
<i>Степ тепп</i> – приставний крок з торканням підлоги носку	16	Виконувати з максимальною амплітудою
<i>Степ тач</i> – приставний крок	24	Виконувати вільно без напруження

2) високе ударне навантаження (High-impact або Hi) – включає стрибки, біг та інші інтенсивні рухи, які створюють більший вплив на суглоби та м'язи; вправа може виконуватися з фазою польоту (табл. 5).

Таблиця 5.

Орієнтовні вправи аеробіки «High-impact» для виконання в аеробному сегменті заняття

<i>Структура аеробного сегменту</i>	<i>Кількість повторів</i>	<i>Методичні рекомендації</i>
<i>Джогінг – біг</i>	16	При виконанні гомілки ніг заносяться назад
<i>Грейп вайн – віноградна лоза</i>	8	Виконувати на напівзігнутих ногах
<i>Джампін джек – стрибок ноги нарізно-ноги разом</i>	8	При виконанні ступні тримати паралельно, амортизувати в фазі приземлення
<i>Ланч – випад</i>	16	Виконувати з максимальною амплітудою
<i>Кік – маховий рух ногою</i>	8	Виконувати прямими ногами
<i>Фліп-кік – підскок з підбиттям однієї ноги</i>	8	При виконанні підскоків слідкувати за повною постановкою ноги на опору та силову фіксацію верхнього положення ноги

Дотримання цих правил допоможе знизити ризик травм і зробить тренування безпечним та ефективним.

РОЗДІЛ 5. КОНТРОЛЬ ТА ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Рейтингова система оцінювання здобувачів освіти

Рейтингова система оцінювання – це метод визначення якості навчальної роботи здобувача освіти та рівня його знань, умінь і навичок. Вона передбачає нарахування балів за всі види діяльності під час навчання. Оцінку здобувач отримує на кожному занятті, а різні види роботи мають різну вагу у загальному підсумку. Такі критерії дають змогу об’єктивно оцінити рівень підготовки здобувача.

Оцінювання проводиться на основі відсотка виконаної роботи та поділяється на чотири рівні: *високий, достатній, середній та початковий* (табл. 6).

Таблиця 6.

Рівні оцінювання

<i>Рівні</i>	<i>Характеристика рівня підготовки здобувача</i>
<i>Високий рівень</i>	– здобувач освіти вільно володіє теоретичним матеріалом, самостійно шукає додаткову інформацію (у літературі, інтернеті, фахових виданнях), спілкується з експертами та

	стейкхолдерами. Має високий рівень практичних навичок, необхідних для проведення занять із Fitnes-mixu для людей різного віку. Глибоко розуміє і застосовує принцип індивідуального підходу у виборі вправ із нетрадиційних видів гімнастики з урахуванням віку, статі й фізичної підготовки. Уміє розв'язувати складні педагогічні завдання, використовуючи сучасні методики, технології та творчий підхід.
<i>Достатній рівень</i>	– здобувач освіти добре знає навчальний матеріал, володіє методикою організації занять. Уміє підбирати та проводити різні види оздоровчої гімнастики, складати комплекси вправ, коригувати фізичне навантаження (змінюючи темп, кількість повторень, тривалість вправ). Може ускладнювати вправи, оцінювати рівень підготовки учасників та виставляти об'єктивні оцінки.
<i>Середній рівень</i>	– здобувач освіти знає матеріал на репродуктивному рівні, тобто здатний відтворювати інформацію, але без глибокого аналізу. Має базові навички проведення занять та їх окремих частин, уміє складати плани-конспекти для тренувань із фітнес-аеробіки, шейпінгу

	та пілатесу.
<i>Початковий рівень</i>	– здобувач освіти має слабе розуміння теоретичного матеріалу, не володіє практичними навичками організації та проведення занять із нетрадиційних видів гімнастики.

Ця система дозволяє об'єктивно оцінювати прогрес здобувачів освіти та забезпечує індивідуальний підхід до їхнього навчання.

РОЗДІЛ 6.

ОСНОВИ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З ФІТНЕСУ

Орієнтовні пропозиції тренерам з фітнесу

1. Демонструвати та ефективно застосовувати знання зі спеціальності на практиці (класифікація вправ, техніка виконання рухів тощо).
2. Володіти методикою розвитку рухових здібностей здобувачів, грамотно контролювати та розподіляти навантаження під час позааудиторних занять.
3. Організовувати оздоровчі заняття раціонально та ефективно.
4. Використовувати творчий підхід та новітні методи у своїй діяльності.

5. Мати власний стиль і манеру викладання, поєднувати теоретичні знання з практичними навичками, бути зразком фізичної культури та пропагувати здоровий спосіб життя. Тренер повинен бути всебічно розвинутою особистістю, кваліфікованим фахівцем із відповідною освітою та дипломом.

На жаль, в українській фітнес-індустрії багато некваліфікованих тренерів та інструкторів, які потребують особистого навчання. Викладач обов'язково має пройти спеціальне навчання та отримати диплом, який дає право проводити заняття з різних видів фітнесу.

Фітнес-індустрія швидко розвивається, щороку з'являються нові тренди та технології, які необхідно впроваджувати у практику. Тому фахівці з нетрадиційних видів гімнастики (фітнес-аеробіка, шейпінг, пілатес) повинні бути справжніми професіоналами, що поєднують у собі такі якості:

- пунктуальність та незалежність;
- високий рівень професіоналізму;
- відданість своїй справі;
- уважність до здобувачів освіти;
- вміння планувати тренувальний процес;
- здатність своєчасно розпізнавати ознаки перенавантаження;
- усвідомлення власної відповідальності за здоров'я та прогрес своїх результатів.

РОЗДІЛ 7.

ПРОПОЗИЦІЇ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЩОДО НАВЧАННЯ ЗА ПРОГРАМОЮ «FITNES-MIX»

1. Режим занять за програмою Fitnes-mix повинен бути не менш ніж тричі на тиждень по 30-60 хвилин у повільному темпі. Це дозволить тримати частоту серцебиття на рівні 60-80 % від максимуму (при такому режимі занять спалювається від 1500 до 2000 калорій на тиждень).

2. Потрібно поступово збільшувати тривалість і частоту таких занять, але не більше ніж 60 хвилин та трьох разів на тиждень.

3. Час тренувань повинен бути постійним. Ранкові заняття дають відмінний заряд бадьорості. Вечірні – допоможуть розслабитися та зняти напругу, можуть допомогти не переїдати.

4. Тренування повинні бути регулярними.

5. Вправи виконуються від повільного темпу до прискорення, а закінчуються поступово, не різко.

6. Потрібно перевіряти свій пульс після розминки та після аеробного піку навантаження.

7. Обов'язково слід дозувати навантаження під час тренування у відповідності зі своїми можливостями, а не перебільшувати до відмови.

Досягнення помітних результатів неможливе без наполегливої праці. Ефективність тренувань залежить від

правильного підбору вправ, техніки їх виконання, дозування навантаження, а головне – систематичності занять і вашої мотивації.

Для оцінки ефективності запропонованої програми можна використовувати такі показники:

- артеріальний тиск (сistolічний, діастолічний, пульсовий);
- частота серцевих скорочень;
- життєва ємність легень;
- реакція серцево-судинної системи на фізичне навантаження;
- маса тіла.

Медико-педагогічні спостереження можна здійснювати за спеціально розробленою схемою. Розроблена програма комплексних занять «фітнес -мікс» для здобувачок із використанням нетрадиційних видів гімнастики може бути корисною для спеціалістів із лікувальної фізичної культури та масажу. Отримані результати також можуть застосовуватися в навчальному процесі здобувачів закладів вищої освіти за різними освітніми компонентами ОП «Фізична культура і спорт (фітнес)» та ОП «Середня освіта (Фізична культура)».

Успіх навчально-тренувального процесу значною мірою залежить від професіоналізму та авторитету викладача-тренера, який мотивує, контролює та правильно спрямовує здобувачів на досягнення результатів.

РОЗДІЛ 8.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА- ВИКЛАДАЧА З ФІТНЕСУ

Професійна діяльність вчителя фізичної культури або тренера з фітнесу представлена комплексом специфічних дій: гностичної, проєктувальної, конструктивної, організаторської, комунікативної та рухової. В таблиці 7 представлена інформація щодо отримання знань та вмінь відповідно вищезазначених дій (за даними О. Школи, 2014).

Таблиця 7.

Специфічні дії професійної діяльності тренера- викладача з фітнесу

<i>Специфічні дії тренера- викладача з фітнесу</i>	<i>Загальна характеристика</i>
<i>Гностична діяльність</i>	припускає пізнання: аналіз змісту та способів здійснення рекреативно-оздоровчого процесу; вивчення можливостей і здібностей людини; вікових, статевих та індивідуальних особливостей; результатів власної діяльності; вивчення ефективності форм організації тренування й методів навчання; розвиток рухових здібностей і

	вдосконалення функціональних можливостей.
<i>Проектувальна діяльність</i>	зумовлена плануванням системи тренувань відповідно до віку, стану здоров'я, особливостей фізичного розвитку й підготовленості; визначенням методів ведення заняття; складанням календарного плану тренувань на тривалий термін; визначенням найбільш раціональних прийомів оволодіння новими вправами.
<i>Конструктивна діяльність</i>	спрямована на формування знань та вмінь з виконання фізичної та вольової діяльності, здорового способу життя; відбір вправ і складання конспектів майбутніх занять відповідно до мети й завдань рекреативно-оздоровчого тренування.
<i>Організаторська діяльність</i>	складається з реалізації на практиці проектів/планів фітнес-тренера; організації діяльності учасників рекреативно-оздоровчого процесу, спрямованості на реалізацію поставлених перед заняттям завдань; звернення уваги на найважливіші моменти рекреативно-оздоровчого тренувального процесу та їхніх пояснень; здійснення індивідуального

	підходу.
<i>Комунікативна діяльність</i>	виражається в спілкуванні з контингентом; організації взаємин; установленні й підтримці контактів; обміні інформацією.
<i>Рухова діяльність</i>	визначається в усебічному розвитку фізичних здібностей фітнес-тренера, що зумовлює його професійні можливості, сприяючи формуванню авторитету.

Слід зазначити, що робота тренера-викладача з фітнесу буде більш ефективною при наявності в нього певного обсягу знань, умінь та навичок.

Знання є одним із чинників, що визначають можливості сучасного фахівця в його професійно-педагогічній діяльності. Ерудиція тренера-викладача з фітнесу складається із загальних і спеціальних знань.

Загальні знання характеризують світогляд і загальну культуру фахівця. Слабка обізнаність може призвести до втрати викладачем авторитету або до втрати контингенту групи.

До спеціальних знань зараховують психолого-педагогічні, медико-біологічні й фізкультурні. Важливими є знання, які отримує фахівець з фітнесу при аналізі роботи, узагальненні отримуваних відомостей.

Спеціальні знання розподіляють на теоретичні, практичні й методичні:

1) *теоретичні знання* торкаються історії фізичної

культури, закономірностей роботи організму людини, біомеханічних закономірностей рухових дій, принципів навчання тощо;

2) *практичні знання* фахівця з фітнесу стосуються знань техніки виконання тієї або іншої вправи;

3) *методичні знання* пов'язані з технологіями навчання й виконання фізичних вправ.

Уміння характеризуються практичним володінням способами виконання окремих дій або діяльністю загалом відповідно до правил і мети діяльності з фітнесу. Уміння фахівця діляться на конструктивні, організаторські, комунікативні, гностичні й рухові.

Конструктивні вміння проявляються в плануванні діяльності й побудові навчального матеріалу.

Організаторські вміння пов'язані з умінням організувати свою діяльність та діяльність тих, хто займається.

Комунікативні вміння – це вміння спілкуватися. Вони підрозділяються на три групи: власне комунікативні, дидактичні та ораторські вміння.

Власне комунікативні – уміння встановлювати контакт із людьми та формувати ділові та особистісно-емоційні стосунки.

Дидактичні – здатність чітко пояснювати матеріал, надавати методичні вказівки та коригувати виконання завдань.

Ораторські – розвиток ерудиції та культури мовлення для якісної передачі інформації.

Гностичні вміння – включають роботу з навчально-методичною та науковою літературою, проведення досліджень і аналіз отриманих результатів.

Усі ці навички є ключовими для успішної професійної діяльності викладача та сприяють якісному навчанню.

Рухові вміння представлені технікою виконання фізичних вправ викладачем з фітнесу. Правильний показ вправи визначає ефективність оздоровчо-тренувального процесу.

Вагомими професійно важливими якостями фахівця з фітнесу є моральні, комунікативні, вольові, інтелектуальні та психомоторні.

Моральні якості знаходять прояв у поведінці фахівця. Вони представлені гуманізмом, чесністю, вимогливістю, оптимізмом тощо.

Комунікативні якості проявляються у ввічливому, доброзичливому ставленні до тих, хто займається, у процесі спілкування з ними. До цих здібностей належить також і педагогічний такт.

Вольові якості представлені витримкою, наполегливістю, терплячістю, рішучістю.

Інтелектуальні якості допомагають викладачеві знаходити правильні рішення в педагогічних ситуаціях, зумовлюють ефективність його творчості, пошук нових шляхів у своїй професійній діяльності.

Психомоторні якості особливою мірою потрібні тренерові з фітнесу, оскільки демонстрація вправ вимагає великої фізичної сили, гнучкості, швидкості реакції. З віком

фізичні здібності регресують, тому їх потрібно постійно підтримувати на належному рівні. Для цього необхідно дотримуватись рухового режиму, харчування, гігієни здоров'я.

Викладач або тренер не тільки передає знання і навички, але й мотивує, підтримує та створює комфортну атмосферу для своїх клієнтів. Використання наступних чинників допомагає зробити фітнес-заняття більш ефективними, мотивуючими та комфортними для відвідувачів (табл. 8).

Таблиця 8.

Психолого-педагогічні чинники, які відіграють ключову роль у підвищенні ефективності фітнес-занять

<i>Психолого-педагогічні чинники</i>	<i>Загальна характеристика</i>
1. Мотивація та індивідуальний підхід	• Виявлення цілей і потреб клієнта (схуднення, зміцнення здоров'я, набір м'язової маси) • Використання позитивної мотивації, похвали за досягнення • Формування стійкої звички до тренувань через цікаві програми • Визначення реальних цілей і розподіл їх на короткострокові етапи.
2. Психологічний комфорт і	• Створення дружньої атмосфери на заняттях • Робота з емоційним станом клієнта,

підтримка	підтримка його впевненості • Усунення страхів і невпевненості у власних силах • Використання елементів арт-терапії, музики для розслаблення та підвищення настрою.
3. Комунікація та педагогічна майстерність	• Чітке пояснення вправ, доступне навіть для новачків • Демонстрація позитивного прикладу (особистий стиль життя тренера) • Використання невербальних засобів комунікації (жести, міміка, тон голосу) • Активне слухання клієнтів, врахування їхніх побажань.
4. Використання інтерактивних методів навчання	• Гейміфікація (челенджі, змагання, нагороди) • Впровадження цифрових технологій (фітнес-трекери, мобільні додатки) • Групові заняття для підвищення соціальної взаємодії.
5. Контроль і зворотний зв'язок	• Регулярна оцінка прогресу (фото, вимірювання параметрів тіла) • Персональні консультації та коригування плану тренувань • Надання зворотного зв'язку клієнтам, підкреслення їхніх успіхів.

Успішність тренувально-педагогічної діяльності багато в чому залежить також від авторитету викладача або тренера з фітнесу. Авторитет фахівця формується через постійне вдосконалення педагогічної майстерності. Визнання у сфері фізичної культури та спорту залежить від рівня знань, професійних навичок, а також спортивного досвіду тренера.

Також ефективність викладання практично неможлива без зворотного зв'язку. Оскільки здобувачи не завжди відкрито говорять про свої враження та емоції від заняття, зручним інструментом для збору інформації є спеціальна шкала. Після введення нового виду занять викладач може запропонувати здобувачкам невеликі анкети:

Чи подобається мені дане заняття?

- 1) Зовсім не подобається;
- 2) Ні;
- 3) Враження не отримано;
- 4) Так;
- 5) Дуже подобається.

Здобувачки освіти позначають відповідний варіант, що найбільше відповідає їхньому психологічному стану після заняття. Для кращої наочності можна використовувати графічні зображення, наприклад, смайлики, які виражають відповідні емоції.

Якщо більшість здобувачів обирають 1 або 2 варіант, це свідчить про те, що заняття потребує змін та вдосконалення. Кваліфікований фахівець завжди враховує

думку групи, адже якість і зацікавленість здобувачів мають ключове значення, особливо під час позааудиторних занять.

Якщо людина не отримує задоволення від тренування, її тіло та мозок чинять опір, що створює додатковий психологічний бар'єр. У такому випадку енергія витрачається не на досягнення результату, а на подолання внутрішнього дискомфорту, що призводить до стресу. Такий стан є неприйнятним для ефективного заняття. Однак своєчасне коригування програми може повністю змінити ситуацію та зробити тренування цікавим і продуктивним.

Наступні дані, які були запропоновані досвідченими тренерами з фітнесу В. Жамардієм, О. Корносенко, О. Школою. Їх потрібно дотримуватися для того, щоб під час занять формувалася позитивна атмосфера.

1. *Помічати дискомфорт*

Викладач повинен вміти своєчасно розпізнавати будь-який дискомфорт у групі. Важливо навчитися відрізняти тимчасові труднощі від постійних проблем, що можуть впливати на ефективність занять.

2. *Формування соціальної підтримки*

Важливо створити у групі атмосферу взаємодопомоги, коли кожен учасник відчуває підтримку колективу.

3. *Розвиток дружньої атмосфери поза заняттями*

Зміцнення зв'язків між здобувачами за межами спортивного залу – це величезне досягнення для тренера. Неформальні зустрічі та командні активності підвищують

згуртованість колективу та позитивно впливають на тренувальний процес.

4. Контроль за груповим лідерством

Не можна дозволяти людині з негативними рисами характеру (егоїзм, пліткарство, пихатість, постійне невдоволення) ставати неформальним лідером групи. Такі особи можуть створювати напружену атмосферу та негативно впливати на інших учасників. Це особливо важливо під час роботи зі збірними командами закладів вищої освіти.

5. Збереження позитивного настрою

Викладач повинен бути емоційно відкритим, підтримувати позитивну атмосферу та заохочувати учасників до занять. Корисно вносити в програму інтерактивні моменти – жартівливі вправи чи ігрові елементи, що допомагають розслабитися та отримати задоволення від тренування.

6. Мотивація через нагороди

Викладач може створити власну систему заохочень, наприклад, альтернативні призи чи символічні нагороди за певні досягнення. Це сприятиме формуванню здорової конкуренції та стане додатковим стимулом для здобувачів.

Дотримання цих принципів допоможе зробити тренувальний процес цікавим, ефективним та комфортним для кожного учасника.

РОЗДІЛ 9.

ПРИНЦИПИ ТРЕНУВАННЯ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні та спортивному тренуванні є різні фітнес-програми, які складають зміст діяльності навчально-виховного процесу з фізичної культури і спорту.

Оздоровчі фітнес-технології спрямовані на зміцнення здоров'я, профілактику захворювань і підвищення якості життя. Вони базуються на таких принципах (табл. 9):

Таблиця 9.

Основні аспекти та принципи фітнес-тренування

<i>Основні аспекти та принципи фітнес- тренування</i>	<i>Загальна характеристика</i>
<i>Дозованість навантажень, поступовість і безпека</i>	Навантаження має відповідати рівню підготовки людини. Фізична активність поступово збільшується відповідно до рівня адаптації організму, щоб уникнути перевантажень і травм. Враховуються рекомендації лікарів і фізіологічні можливості людини.

<i>Комплексність</i>	Використовуються різні методи оздоровлення: кардіотренування, аеробіка, силові вправи, йога, шейпінг, пілатес, водні процедури, масаж, дихальні практики та ін.
<i>Різноманітність</i>	Фітнес включає кардіо-, силові, функціональні, гнучкісні й координаційні тренування. Збалансований підхід дозволяє розвивати різні фізичні якості.
<i>Регулярність</i>	Для досягнення стійкого результату необхідно тренуватися систематично. Оптимальна частота – 3–5 разів на тиждень.
<i>Індивідуалізація</i>	Тренувальні програми підбираються з урахуванням віку, статі, рівня підготовки, стану здоров'я та цілі (схуднення, набір м'язової маси, реабілітація тощо).
<i>Принцип прогресії</i>	Організм адаптується до навантажень, тому поступове збільшення інтенсивності, тривалості або обсягу тренувань є необхідним.
<i>Використання сучасних технологій</i>	Фітнес-трекери, кардіомонітори, аналіз складу тіла, мобільні додатки допомагають відстежувати показники здоров'я та ефективність тренувань.
<i>Мотивація та</i>	Важливо обирати вид активності,

<i>психологічний комфорт</i>	який приносить задоволення, щоб підтримувати мотивацію й уникати стресу.
<i>Відновлення та баланс</i>	Важлива роль відводиться релаксації, повноцінному сну, масажу, дихальним вправам і правильному харчуванню для покращення результатів.
<i>Контроль за станом організму</i>	Сучасні технології (фітнес-трекери, кардіомонітори, аналіз складу тіла) допомагають відстежувати ЧСС, витрату калорій, рівень кисню у крові та інші показники.

Дотримуючись цих принципів, можна зробити фітнес безпечним, ефективним і корисним для здоров'я.

Отже, на заняттях з фітнесу найчастіше використовуються такі принципи:

- Систематичність;
- Рівень навантаження повинен відповідати рівню підготовленості спортсменів в групі;
- Поступовість змінення навантаження;
- Доступність для основної маси людей;
- Перехід до нових вправ лише після засвоєння попередніх;
- Індивідуальний підхід до кожного здобувача, де можна проявити свої індивідуальні здібності, характер та наполегливість;

- Постійний візуальний контроль та самоконтроль;
- Високий емоційний фон;
- Дотримуватись правил техніки безпеки.

Дотримання цих принципів допомагає зробити фітнес-тренування не лише ефективним та емоційним, а й корисним для здоров'я та самопочуття.

РОЗДІЛ 10. ПОБУДОВА ФІТНЕС-КОМПЛЕКСІВ ТА ФІТНЕС-КОМБІНАЦІЙ

Складання фітнес-комплексів

Програма *Fitness-mix* побудована за принципом поступового ускладнення рухів відповідно до рівня координаційної складності.

Методика навчання

1. Початковий етап – навчання варто розпочинати з демонстрації та пояснення найпростіших вправ локального характеру. Це дозволяє здобувачам зрозуміти базову техніку виконання.

2. Ускладнення комплексу – поступово додаються складніші рухи, які задіюють декілька суглобів та груп м'язів одночасно.

3. Демонстрація та пояснення – повинні бути лаконічними та чіткими. Надмірно тривалий розбір вправ

може знизити ефективність та інтерес до занять. Головне – зробити акцент на правильності виконання рухів.

Перші заняття

На першому занятті здобувачам пропонуються прості комплекси вправ на основі нетрадиційних видів гімнастики, пояснюється їх значення та функціональність. виправляються помилки, після чого вправи поєднуються з музикою.

1. *Початковий етап виконання* – вправи виконуються під рахунок.

2. *Поступове ускладнення* – після засвоєння вони виконуються під музичний супровід.

3. *Варіації вправ* – змінюються вихідні та кінцеві положення, темп і ритм музики.

Для ефективного засвоєння програми рекомендується розучувати вправи по «вісімках» без музики, а потім додавати музичний супровід. Завершення заняття – вправи в партері.

Силові вправи

В аеробно-силових тренуваннях використовуються:

- стрибки зі скакалкою,
- віджимання,
- вправи з обтяженням (резинові еспандери, гантелі, фітболи тощо).

Побудова комплексу вправ

Комплекс фітнес-вправ – це набір рухів, які впливають на всі частини тіла та виконуються в певній послідовності, з

урахуванням поставлених завдань (наприклад, розвиток сили чи швидкості).

Модифікація комплексу з урахуванням музичного супроводу формує повноцінну програму тренування.

Структура та методика проведення фітнес-занять

При складанні комплексу вправ необхідно враховувати координаційну складність рухів, їхній вплив на організм та загальну динаміку заняття.

Підготовча частина

Ця частина заняття спрямована на активізацію організму та створення емоційного настрою.

- Вправи повинні супроводжуватися зоровим контролем за рухами (наприклад, спостереження за рухом руки).
- Важливо стежити за мімічною мускулатурою – емоції потрібно виражати через рухи.
- Танцювальні елементи можуть бути додані як додатковий компонент, але вони не повинні порушувати загальну структуру вправ.
- Вправи виконуються у високому темпі, тому різка зміна положення тіла небажана. Перша частина заняття виконується стоячи.
- Комплекс не повинен починатися з вправ, що створюють значне навантаження на вестибулярний апарат (рівновага, рухи головою).

Основна частина

Цей етап включає більш складні вправи, що задіюють велику кількість м'язових груп та суглобів.

- Виконуються в положеннях стоячи, сидячи, лежачи.
- Задіяні основні суглоби: колінний, тазостегновий, плечовий.
- Значна увага приділяється вправам, що змінюють центр ваги тіла (перекати, нахили, стійки на лопатках).
- Вправи аеробного характеру (біг, підскоки, ходьба) використовуються в обмеженій кількості.
- Темп виконання вправ може змінюватися (помірний, середній, швидкий), що стосується як окремих рухів, так і їхніх серій.
- Основна частина спрямована не лише на підтримку емоційного настрою, а й на тренування опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем.
- Особливу увагу слід приділити зміцненню м'язового корсету хребта, м'язів спини, живота, задньої поверхні стегон та сідниць.
- Для здобувачів із зайвою вагою варто збільшити кількість вправ, що задіюють тазостегнові суглоби, з використанням положень сидячи, лежачи, у колінно-долонній опорі (махи ногами, нахили тулуба).
- Включення вправ для грудних м'язів, м'язів ніг і тазу сприятиме гармонійному фізичному розвитку.
- Завдяки ритмічному залученню великих м'язових груп покращується кровообіг, підвищується інтенсивність обміну речовин та збільшується споживання кисню.
- У цій частині заняття необхідно передбачити пікові навантаження, що наближають частоту серцевих скорочень до 220 уд./хв. Вони мають бути короткотривалими та

відповідати віковим можливостям здобувачів.

Заключна частина

Ця частина спрямована на поступове зниження активності організму та відновлення сил.

- Виконуються дихальні вправи, вправи на розслаблення, а також ті, що поєднують напругу і розслаблення.

- Обираються вихідні положення, які сприяють нормалізації частоти дихання та серцевого ритму.

- Для новачків важливо збільшити кількість дихальних вправ.

- Використання вправ із закритими очима сприяє концентрації уваги, покращенню координації рухів та зняттю м'язової напруги.

Ефективно складені фітнес-комплекси можуть застосовуватися не лише для загальної фізичної підготовки, а й на змаганнях із аеробіки, допомагаючи спортсменам вдосконалювати координацію, витривалість та силу.

Вправи *Fitness-mix* та їх з'єднання можна використовувати на змаганнях з аеробіки (додаток А).

.

РОЗДІЛ 11.

МЕТОДИКА СКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНИХ КОМБІНАЦІЙ ТА АЛГОРИТМ СКЛАДАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ПРОГРАМИ З ФІТНЕС-ЗАНЯТЬ

Викладачу-початківцю з фітнесу важко самотійно скласти комбіновані завдання, які відповідають методичним вимогам. Така невпевненість виникає в нього, природно, від браку педагогічних знань, умінь та практичного досвіду.

Можливо виділити два напрями в створенні комбінацій: регламентований варіант та вільний стиль.

Регламентований варіант – складання навчальних комбінацій умовно розділяючи їх на кілька етапів.

Перший етап – вибір музичного супроводу, який надихає на створення комбінацій.

Другий етап – добір елементів, які будуть включені в комбінацію, відповідно до музичного супроводу. Вони повинні відповідати рівню підготовленості групи та поставленим завданням.

Третій етап – складання комбінації згідно з акцентом музики на 2 або на 4 рахунки. Наведемо приклад рухів складених у комбінацію:

2 Grapevines = 8 рахунків + 4 Step touch = 8 рахунків
+ 2 V – Step = 8 рахунків + 4 Jumping Jaks = 8 рахунків

Можна використовувати відеозапис з наступним переглядом та аналізом.

Четвертий етап – вибір методики навчання комбінації (метод складання або «блок-метод») та розучування комбінації за навчальною методикою.

П'ятий, завершальний етап – виконання повної засвоєної комбінації з контролем за частотою серцевих скорочень для орієнтовної оцінки фізіологічного навантаження занять. Рухи мають бути лаконічними та спрямованими на вирішення поставлених завдань.

Найкращий стиль – це вільний стиль, у якому викладач може імпровізувати в процесі заняття. На цьому рівні тренер-викладач з фітнесу має бути добре ерудованим, мати високу рухову культуру та практичний досвід роботи, почуття музичного ритму, володіти педагогічними прийомами управління групою.

Алгоритм складання оздоровчої програми з фітнес-занять

1. Аналіз вихідних даних клієнта

- Визначення віку, статі, рівня фізичної підготовки
- Аналіз стану здоров'я (наявність хронічних захворювань, травм)
- Оцінка способу життя (харчові звички, рівень активності, режим сну)
- Визначення мотивації та цілей (схуднення, набір м'язової маси, покращення гнучкості тощо)

2. Постановка цілей програми

- Визначення головної мети (наприклад, зниження ваги на 5 кг за 3 місяці)
- Розбиття цілі на короткострокові етапи (наприклад,

втрата 1,5 кг за місяць)

- Вибір ключових критеріїв оцінки прогресу (вага, відсоток жиру, витривалість)

3. Вибір типу навантажень

- Кардіотренування – для покращення витривалості та спалювання калорій (ходьба, біг, плавання, велотренажер)
- Силові вправи – для зміцнення м'язів і кісткової системи (робота з власною вагою, гантелями, тренажерами)
- Гнучкісні тренування – для покращення рухливості (йога, пілатес, стретчинг)
- Функціональний тренінг – для розвитку координації та рівноваги (TRX, баланс-платформи)

4. Складання плану тренувань

- Визначення частоти занять (3–5 разів на тиждень)
- Побудова структури тренування (розминка → основна частина → заминка)
- Регулювання тривалості (від 30 до 60 хвилин)
- Поєднання різних видів тренувань для кращих результатів

5. Контроль та корекція програми

- Ведення тренувального щоденника (фіксація ваги, обсягів тіла, самопочуття)
- Аналіз проміжних результатів
- Коригування навантажень та вправ у разі потреби

6. Відновлення та супутні фактори

- Раціональне харчування з урахуванням цілей програми
- Достатній сон (не менше 7–8 годин)

- Методи відновлення (масаж, водні процедури, дихальні практики)

Дотримання цього алгоритму допоможе скласти ефективну оздоровчу програму, яка забезпечить стійкий результат та покращить якість життя.

РОЗДІЛ 12.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ТА САМОКОНТРОЛЮ У ФІТНЕСІ

На початку своїх тренувань у фітнесу та при розучуванні фітнес-комплексів здобувачі-початківці швидко втомлюються. Відомо, що процес засвоєння нового матеріалу вимагає гостроти сприйняття інформації, підвищеного прояву рухових здібностей, а тому в цей час не потрібно вводити в заняття великі навантаження. Кількість повторень при цьому теж визначають за рахунок покращення техніки виконання фітнес-комплексу при кожній серії вправ.

Інтервали відпочинку між підходами (серіями) повинні мати достатню тривалість, щоб у здобувачів відновилися фізичні та психічні сили для повторення.

В оздоровчому фітнесі використовують різні види фізичних навантажень, які сприяють зміцненню здоров'я, покращенню фізичної форми та профілактиці захворювань. Основні типи навантажень:

1. Аеробні (кардіо) навантаження – сприяють зміцненню серцево-судинної системи, підвищенню витривалості та спалюванню калорій:

- Ходьба, скандинавська ходьба
- Біг підтюпцем
- Їзда на велосипеді, велотренажер
- Плавання, аквааеробіка
- Танці, аеробіка
- Степ-аеробіка

2. Силові тренування – допомагають підтримувати м'язовий тонус, покращують обмін речовин і зміцнюють кісткову систему.

• Вправи з власною вагою (присідання, віджимання, планка)

- Робота з гантелями, гирями, еспандерами
- Тренування на тренажерах
- Шейпінг (з адаптацією під оздоровчі цілі)

3. Гнучкісні вправи – поліпшують рухливість суглобів, зменшують ризик травм і покращують поставу.

- Стретчинг (динамічний, статичний)
- Йога
- Пілатес
- Дихальні вправи (цигун, пранаяма)

4. Функціональний тренінг – розвиває баланс, координацію, силу та витривалість, використовуючи вправи, що імітують природні рухи.

- TRX-петлі
- Вправи на нестійких поверхнях (BOSU, баланс-

платформи)

- Медбол (м'яч для тренувань)

5. Реабілітаційні та відновлювальні вправи – спрямовані на корекцію постави, усунення болю та профілактику травм.

- Кінезіотерапія
- Постізометрична релаксація
- Міофасціальний реліз (роликовий масаж)

Правильне поєднання цих видів навантажень дозволяє покращити фізичний стан, підвищити енергію та зменшити ризик хронічних захворювань.

Контрольні випробування включають загальновідомі та доступні методи визначення фізичного стану людини:

- анкетування;
- спеціальні комплекси експрес діагностики;
- комп'ютерне програми для визначення фізичного стану за певними показниками;
- серії рухових тестів на визначення рівня фізичної підготовленості.

Підкреслимо, що анкетні методи оцінки фізичного стану прогнозують його рівень за результатами опитування. Фізичні навантаження у фітнесі мають низку особливостей, які визначають їхню ефективність, безпечність і вплив на організм.

Для самоконтролю фізичного стану дівчат можна використовувати різні методи оцінки, які допоможуть відстежувати рівень фізичної підготовки, загальний стан здоров'я та ефективність тренувань. Ось основні методи:

1. Антропометричні вимірювання:

- Маса тіла (зважування раз на тиждень)
- Індекс маси тіла (ІМТ) ($\text{ІМТ} = \text{вага (кг)} / \text{ріст}^2 (\text{м}^2)$)
- Окружність талії та стегон (для визначення ризиків метаболічних порушень)
- Відсоток жирової тканини (за допомогою каліпера або спеціальних ваг)

2. Функціональні тести:

- Частота серцевих скорочень у спокої (ЧСС) – вимірюється вранці після пробудження
- Проба Руф'є-Діксона – оцінює рівень фізичної підготовки за змінами ЧСС після присідань
- Тест Штанге (затримка дихання після вдиху) – визначає рівень витривалості дихальної системи

3. Фізичні тести на силу, витривалість і гнучкість:

- Тест Купера (12-хвилинний біг) – визначає рівень аеробної витривалості.
- Присідання за 30 секунд – оцінює м'язову витривалість.
- Підйом тулуба з положення лежачи за 1 хвилину – тест на силу м'язів преса.
- Планка (час утримання пози) – для оцінки м'язової стабільності.
- Тест на гнучкість (нахил вперед із положення сидячи).

4. Самооцінка фізичного стану:

- Заповнення анкет та щоденників фізичної активності.
- Аналіз рівня втоми, сну, настрою.

- Визначення рівня стресу та психологічного комфорту.

Регулярне використання цих методів дозволить здобувачкам ефективно контролювати свій фізичний стан, коригувати навантаження та покращувати загальне самопочуття.

ПИТАННЯ ДО САМОКОНТРОЛЮ

1. Назвіть види й стилі професійної діяльності тренера-викладача з фітнесу або інструктора з фітнесу або керівника гуртка з фітнесу у закладі загальної середньої освіти.

2. Подайте стислу характеристику знанням, умінням, навичкам і професійно-важливим якостям викладача з фітнесу/інструктора з фітнесу/керівника гуртка з фітнесу.

3. Охарактеризуйте основні вимоги до процесу навчання у фітнесі.

4. Назвіть методи й методичні прийоми навчання вправ з фітнесу.

5. Яка основна мета та завдання авторської програми «Fitnes-mix»?

6. Розкрийте зміст програми «Fitnes-mix».

7. В чому полягають особливості занять пілатесом?

8. В чому полягають особливості занять шейпінгом?

9. В чому полягають особливості занять фітнес-аеробіки?

10. Надайте стислу характеристику принципів тренування за допомогою оздоровчих технологій у фітнесі.

11. Назвіть види й стилі професійної діяльності викладача з фітнесу/інструктора з фітнесу/керівника гуртка з фітнесу.

12. Розкрийте значення музичного супроводу для занять фітнесом.

13. Опишіть специфіку складання комплексів з фітнесу

під музичний супровід.

14. Охарактеризуйте методику визначення вихідного та максимального значення пульсу.

15. В чому полягає психологічний комфорт на фітнес-заняттях?

16. Наведіть приклади, як впливають на психолого-педагогічний стан професійної діяльності тренера-викладача заняття з фітнесу.

17. Наведіть приклад алгоритму складання оздоровчої програми з фітнес-занять.

18. Назвіть види контролю для організації та проведення занять з оздоровчого фітнесу.

19. Надайте рекомендації з підвищення педагогічної майстерності тренерам з фітнесу.

20. Надайте рекомендації для здобувачів, які починають займатися за програмою «Fitnes-mix».

21. Надайте рекомендації керівнику гуртка з фітнесу для занять у закладі загальної середньої освіти.

22. Назвіть основні терміни базових вправ фітнесу.

23. Розкрийте зміст та послідовність проведення самоконтролю.

24. Яким чином за допомогою самоконтролю можна оцінити рівень фізичного стану людини?

25. Назвіть основні вимоги до попередження травматизму на заняттях з фітнесу.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Теоретичні завдання

1. Дібрати літературні джерела щодо проблеми фітнесу в науковій літературі та мережі Internet.
2. Підготувати презентацію або тези на тему:
 - «Оздоровчі технології у фітнесі: фітнес-аеробіка, шейпінг, пілатес».
 - «Вплив регулярних занять фітнесом на організм людини».
 - «Методи самоконтролю у фізичній підготовці».
3. Проаналізувати сучасні тенденції у фітнес-індустрії та представити їх у вигляді доповіді або тез або статті.
4. Опанувати основні терміни базових вправ фітнесу.
5. Скласти глосарій термінів.
6. Методичні особливості організації та проведення занять з оздоровчого фітнесу. Виписати та обґрунтувати методичні прийоми візуального управління групою.
7. Надати обґрунтування практичних методів, які були застосовані на заняттях з оздоровчого фітнесу із зазначенням навантаження.
8. Розробити план фітнес-заняття для різних вікових груп або для осіб із різним рівнем фізичної підготовки.

Практичні завдання

1. Скласти комплекс вправ з фітнес-аеробіки (для конкретної вікової групи, за бажанням здобувача).
2. Скласти комплекс вправ з шейпінгу (для конкретної вікової групи, за бажанням здобувача).
3. Скласти комплекс вправ з пілатесу (для конкретної вікової групи, за бажанням здобувача).
4. Скласти та відзняти відеоурок із виконання комплексу вправ (фітнес-аеробіка, шейпінг, пілатес).
5. Розробити комплекс вправ для покращення певних фізичних здібностей (гнучкість, сила, витривалість).
6. Створити власний міні-комплекс вправ у форматі «Fitnes-mix» та представити його у вигляді відео або інструкції.

Аналітичні завдання

1. Вести щоденник тренувань (відстеження змін у фізичному стані, самопочутті, результатах).
2. Провести самотестування фізичної підготовленості (виміряти частоту серцевих скорочень, гнучкість, силу, витривалість) та зробити аналіз результатів.
3. Проаналізувати власні показники (маса тіла, окружність талії, рівень витривалості) до і після місяця тренувань.

Креативні завдання

1. Розробити музично-рухову композицію для заняття з фітнесу.
2. Створити мотиваційний постер або відео про користь регулярних фітнес-тренувань.
3. Підготувати сценарій спортивного заходу або змагання з елементами фітнесу.

ПІСЛЯМОВА

Оздоровчі технології у фітнесі охоплюють різні види рухової активності, спрямовані на покращення фізичного стану студентської молоді. Фітнес-аеробіка, шейпінг і пілатес – це популярні, динамічні та ефективні методики, що входять до сучасної системи фітнесу. Вони підходять як для здобувачів основної групи, так і для осіб з обмеженими можливостями.

Логічно підібрані вправи, що виконуються під музичний супровід без пауз для пасивного відпочинку, позитивно впливають на:

- серцево-судинну та дихальну системи;
- координацію, поставу та гнучкість;
- розвиток основних рухових навичок та фізичних здібностей.

Практичне значення програми.

Автори навчального посібника розробили програму, яка допомагає здобувачам розширити практичні вміння та навички у фітнес-аеробіці, шейпінгу та пілатесі. Програма також включає елементи музичної ритміки та хореографічної побудови танцювальних зв'язок, що робить її корисною для комплексних занять із фізичного виховання. Вона спрямована не лише на здобувачів вищої освіти, а й на підвищення професійної освіти тренерів із фітнесу.

Результати занять.

Наша програма є практичною та ефективною, що

підтверджується позитивними результатами:

- Зменшення ваги завдяки скороченню об'ємів шиї, грудей, талії та таза.
- Стабілізація та корекція обсягів стегон і гомілок.
- Поліпшення загальної фізичної підготовки серед здобувачів вищої освіти, які займаються регулярно.

Окрему увагу варто приділити зростанню мотивації та інтересу до фізичних занять. Це позитивно впливає на систематичність тренувань, а також сприяє зміцненню здоров'я та покращенню функціональних показників організму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Довгань Н.Ю., М'ясоєденков К.О., Короп М.Ю. Фізичне виховання. Фітнес. Навчальний посібник (рекомендовано Вченою радою Київського Національного торговельно-економічного університету, протокол №7 від 15 травня 2015 р.). Київ: КНТЕУ, 2017. 416 с.
2. Іваночко В.В. Фітнес, як засіб оздоровлення: метод. матеріали. Л.: Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. 20 с.
3. Калініченко О.М. Аеробіка як засіб розвитку рухових здібностей. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. Харків: ХДАДМ, 2005. №15. С. 20-26.
4. Методика використання оздоровчих технологій з нетрадиційних видів гімнастики: практичні рекомендації. Харків: ХГПА, 2014. 70 с.
5. Мороз О.О., Чорнокоза Л.В. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг: метод. вказівки. Чернівці: Рута, 2000. 31 с.
6. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С.В. Синиця, Л.Є. Шестерова; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава: ПНПУ, 2010. 244 с.
7. Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти : монографія / О.П. Петренко, Н.В. Петренко, Т.О. Лоза. Суми: Сумський державний університет 2020. 176 с.

8. Отравенко Олена, Отравенко Ольга Фітнес з методикою викладання навч.-метод. посібник [для студентів спеціальності 014:11 Середня освіта (Фізична культура)]. Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2017. 152 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1763>

9. Отравенко О.В. Впровадження оздоровчих фітнес-програм у рекреаційну діяльність студенток ВНЗ. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. №4(301). 2016. С. 137-146. URL: https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/937/Vestnik%202016_%C2%A64%28301%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=142

10. Отравенко О.В., Дубовой О.В., Гончаренко В.І. Стресостійкість як професійно значуща риса майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту в умовах сучасних змін. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2023. № 3(357). С. 77–84. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3\(357\)-77-84](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3(357)-77-84).

11. Отравенко О.В. Рухова культура як компонент якісної професійної підготовки здобувача вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. С.50-54. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-12.50-54>

12. Синиця С.В., Шестерова Л.Є. Визначення моделі

фахівця з оздоровчої аеробіки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2008. № 3. С. 7-10.

13. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практич. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації. К.иїв : Кондор, 2007. 164 с.

14. Хлус Н.О. Аналіз сучасних фітнес-програм та технологій для студенток вищих навчальних закладів (Теоретичний аспект). URL: <http://eprints.zu.edu.ua/23053/1/%D0%A5%D0%BB%D1%83%D1%81.pdf>.

15. Школа О.М. Теорія та методика навчання: аеробіка: навчальний посібник / за загальною редакцією О.М. Школи. Харків: СПДФО Бровін О.В., 2014. 265 с.

16. Школа О., Жамардій В., Пелешенко І., Сичов Д. Дистанційне навчання здобувачів вищої освіти Харківської гуманітарно-педагогічної академії в аспекті використання на заняттях інформаційно-комунікаційних технологій. *Вісник Чернігівського педагогічного університету. Сер. Педагогічні науки. Біомеханічні, інформаційно-комунікаційні технології та конструкторські розробки у фізичному вихованні та спорті..* Чернігів : ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2023. Вип № 20 (176). С. 110-14. DOI: 10.58407/visnik.232016.

17. Шинкарьова О.Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій. Навчально методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво ДЗ «Луганський

національний університет імені Тараса Шевченка», 2022.
106 с. URL:

<http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9477>

18. Шинкарьова О.Д., Отравенко О.В. Теоретичні основи методики використання оздоровчого аквафітнесу. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2017. С.239-246.
<https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/3510/36.pdf?sequence=1>.

19. Vasylenko M. Profesiina pidhotovka maibutnikh fitness-treneriv u zakladyakh osvity: teoriia ta metodyka. Vyd-vo: Tsentr uchbovoi literatury, 2019. 450.

20. Oksana Kornosenko, Pavlo Khomenko, Iryna Taranenko & Petro Kyzim. Professional competencies as a component of professional training of a fitness trainer-teacher in higher education institutions. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 2021. Vol. 12(1). 67–71.

21. Nataliia Kononets, Iryna Denysovets, Liudmyla Derevianko & Valeriy Zhamardiy. Resource-based learning of students in the system of crosscultural training of future specialists in fitness and recreation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 2022. Vol. 13(1). 41–50.

22. Zhamardiy V., Shkola O., Otravenko O., Momot O., Andreieva M., Andrieieva O. & Putiatina G. Dynamics of the Functional State of Students in the Process of Powerlifting in Higher Education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 2020. 9 (10). 24–35.

23. Zhamardiy V., Shkola O., Tolchieva H., Saienko V.

Fitness Technologies in the System of Physical Qualities Development by Young Students. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. Vol 20 (1), Art 19. 142–149.

24. Zhamardiy, V., Griban, G., Shkola, O., Fomenko, O., Khrystenko, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Terentieva, N., Otravenko, O., Samokish, I., Husarevych, O., Bloshchynskyi, I. (2020). Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. VOL. 9 (5). pp. 27-34. ISSN 2322-3537. URL: <http://ijaep.com/Journal/vol.9.5.pdf>.

25. Shkola O., Fomenko O., Otravenko O. & Shynkarova O. Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education. *Acta Balneologica*, 2021. T. LXIII, Vol. 2(164), 105–109. doi: 10.36740/ABAL202102105.

26. Shkola O., Fomenko O., Peleshenko I. Physical activity as the main component of human life activitye. nrichment of the pedagogical cluster of educational services: international collective monograph / edited by G. F. Ponomarova, A.A. Kharkivska, L.O. Petrychenko and other; Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council. – Publishing house OKTAN PRINT s.r.o., 2022. 506-519 p. ISBN 978-80-88415-99-2 (E-book).

27. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr lyvatskyi, Dmytro Pelypas (2021). Leisure and recreational activities of student youth in

the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. JETT. Vol. 12(3). S. 146-154. DOI: 10.47750/jett.2021.12.03.014. <https://jett.labosfor.com/>

28. Olena V. Otravenko, Olena M. Shkola, Valeriy O. Zhamardiy, Olena D. Shynkarova, Olena V. Fomenko, Tetiana L. Poluliashchenko, Viktoriia I. Donchenko (2024). Fostering the social activity of future specialists in physical education and sports in a health-preserving environment. *Acta Balneologica. Journal of the polish balneology and physical medicine association*. 2024 march-april, vol. LXVI. ISSUE 2 (180). Pp. 135-143. DOI: <https://doi.org/10.36740/ABAL202402110>. ISSN 2082-1867. URL: <https://actabalneologica.pl/wp-content/uploads/library/ActaBalneol2024i2net.pdf>.

29. Otravenko, Olena, V., Shkola, Olena M., Zhamardiy, Valeriy O., Pavliuk, Olena M., Radchenko, Alina, V., Donchenko, Viktoriia I., Myronenko, Svitlana G. (2024). Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation. *Acta Balneologica*. 66(1). pp. 40-48. DOI: [10.36740/ABAL202401107](https://doi.org/10.36740/ABAL202401107). URL: <https://actabalneologica.pl/wp-content/uploads/library/ActaBalneol2024i1.pdf>

Додаток А**Положення
про Першість академії з оздоровчої аеробіки**

Пояснювальна записка

Як показує онлайн-практика, практичні заняття проходять із недостатнім навантаженням, рухова щільність невелика, це відбувається тому, що студентам треба чекати своєї черги щоб здати норматив. Тому бажано шукати цікаві, нетрадиційні форми вирішення цієї проблеми. Одна з таких форм проведення залікового заняття в кінці вивченого матеріалу – проведення змагань.

На заняттях з ОК «Фітнес-технології (за напрямками)», ОК «Основи оздоровчого фітнесу» та ОК «Підвищення спортивної майстерності у фітнесі» студенти ознайомляться з положенням про змагання. Вибирається інструктор з числа студентів групи. Це, як правило, будь-яка координована студентка, але бажано, щоб вона раніше займалася танцями, аеробікою, гімнастикою. Спочатку студенти повторюють або вивчають елементи різних видів гімнастики (елементи аеробіки, вправи на рівновагу, акробатичні вправи), потім komponують вправи аеробіки в комплекс, підбирають музичний супровід. Крім комплексу оздоровчої аеробіки студенти ретельно тренують стройову підготовку, яка оцінюється на змаганнях. З великим захватом студенти готують спортивну форму, оформлення якої повинно відповідати змісту музичного супроводу і буде оцінено суддівською колегією. Крім того, студенти у своїх комплексах з оздоровчої аеробіки можуть використовувати різний спортивний інвентар (обручи, гімнастичні палки, скакалки, м'ячі) та саморобний інвентар

(пампони, стрічки, платки, шарфи).

Оцінюють виступ, суддівська колегія у складі викладачів фізичного виховання академії.

Змагання проводяться у спортивному залі академії. Спочатку готується спортивний зал: його святково прикрашають, готують місця для глядачів та суддівської бригади.

Починаються змагання з того, що за командою інструктора команда входить до залу. Потім інструктор здає рапорт про готовність до змагань. За бажанням, команди промовляють девізи або кричалки. Потім команда йде у колоні по одному та за командою інструктора перешиковується у три колони. Після цього виконується комплекс вправ оздоровчої аеробіки. По закінченню команда перешиковується в шеренгу і чекає результатів. Суддя аналізує виступ, повідомляє скільки балів і за що отримала будь-яка команда. Протоколи з результатами змагань та поздоровлення переможців вивішуються на стендах. Після закінчення змагань оцінки (набрані бали відповідають оцінкам) виставляються в учбовий журнал.

Аналізуючи досвід, треба сказати, що такі змагання не тільки дозволяють оцінити знання та навички студентів, а й навчають їх проведенню таких змагань. Ці знання вони зможуть використовувати у своїй майбутній роботі у школі, у дошкільному закладі та у дитячих оздоровчих таборах.

Положення
про Першість з оздоровчої аеробіки
серед академічних груп Харківського фахового
педагогічного коледжу та Комунального закладу
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради

1. Мета та завдання

- 1.1 Перевірка знань та навичок студентів, отриманих на практичних заняттях.
- 1.2 Естетичне виховання студентів.
- 1.3 Залучення студентів до регулярних занять фізичними вправами, зокрема фітнесом.
- 1.4 Набуття досвіду в організації та проведенні змагань з оздоровчої аеробіки.
- 1.5 Підвищення рівня фізичної підготовленості.

2. Дата, місце та час проведення

- 2.1 Змагання проводяться у спортивному залі (ауд. 105, 2 корпус, 3 поверх) Комунального закладу “Харківська гуманітарно-педагогічна академія” Харківської обласної ради _____ року.
- 2.2 Початок змагань о _____.

3. Керівництво та учасники змагань

- 3.1 Керівництво змаганнями лежить на головній суддівській колегії у складі:
Головний суддя – Школа О.М.
Судді: _____
Суддя при учасниках: _____

Суддя на музиці: _____

3.2 До участі у змаганнях допускаються студенти основної медичної групи.

3.3 Склад команди не менше 10 осіб.

3.4 Кількість команд від кожної навчальної групи – одна (дві).

4. Програма змагань

4.1 Змагання починаються зі стройової підготовки під керівництвом інструктора групи.

4.2 Виступ команд учбових груп академії та коледжу з комплексом оздоровчої аеробіки (з предметом та без нього).

4.3 Нагородження переможців змагань.

5. Основні вимоги

5.1 Команда групи готує для виступу один комплекс вправ з оздоровчої аеробіки (допустимо використовувати предмет).

5.2 Команда виконує комплекс вправ протягом 1.25 – 1.35 хв.

5.3 Музична композиція повинна бути записана на диску з номером групи та номером треку.

5.4 У програмі композиції повинні бути обов'язкові елементи:

- згинання та розгинання рук від підлоги – з однократним повторенням;

- стрибки на двох ногах (ноги нарізно-ноги разом) – обличчям до основного напрямку з двохкратним повторенням підряд;

- амплітудні, почергові махи ногами – з двохкратним повторенням підряд не менш чим на 90° ;
- стрибок «зірочка» – з однократним повторенням;
- пірует на однієї нозі на 360° – з однократним повторенням;
- не менш ніж два перешикування та не більш ніж два повторення.

5.5 Обов'язкові елементи необхідно виконувати без зупинок і в однаковому темпі та ритмі.

5.6 Обов'язкові елементи не повинні виконуватись один за одним.

5.7 Комплекс виконується в спортивній формі (єдиний верх).

6. Оцінка виконання композиції

6.1 Загальна оцінка виступу складається з оцінок:

- за стройову підготовку – 5 балів;
- за спортивну форму – 5 балів;
- за виконання комплексу оздоровчої аеробіки – 5 балів.

6.2 Додатки (добавки):

- за єдину спортивну форму – до 1 бала;
- за зразкові дії інструктора – до 1 бала;
- за оригінальність та музичний супровід (згідність вправ композиції, музики та костюму) – до 1 бала;
- за синхронність – до 1 бала;
- за складність та масовість – до 1 бала;
- за артистичність – 1 бал;
- за використання предмета- до 1 бала.

6.3 Додатки (знижки):

- за різну форму або не спортивну (неохайний вигляд) –1 бал;
- за невиконання обов'язкових елементів – кожного по 1 балу;
- за неправильне виконання обов'язкових елементів – 1 бал;
- за меншу кількість учасників програми ніж рекомендовано правилами (без поважних причин) – 1 бал;
- якщо комплекс виконаний менш ніж 1.25 хв., або більш ніж 1.35 хв. (починаючи з основних рухів) –1 бал.

7. Виявлення переможців

7.1 Переможцем змагань вважається команда групи, яка набрала найбільшу суму балів по всім показникам.

7.2 У випадку рівності балів перевага надається команді, яка має кращий результат за виконання комплексу вправ, якщо і тут рівна кількість балів, далі перевага надається за стройову підготовку.

8. Нагородження

8.1 Нагородження команд: за перше, друге та третє місця команди нагороджуються кубками переможця та грамотами.

8.2 Переможців визначають окремо за двома першостями: перших – серед груп факультету фізичного виховання, других – серед всіх інших факультетів академії та коледжу.

9. Заявки

9.1 Заявки на участь у змаганнях на Першість академії та музичний супровід команди подаються до суддівської колегії **за тиждень** до змагань за підписом викладача

фізичного виховання та лікаря (зразок форми заявки додається).

9.2 До організаторів змагань також **за тиждень** подаються списки учасників змагань окремо по групах з техніки безпеки на змаганнях.

10. Оцінювання навичок студентів

10.1 Максимальна кількість набраних балів всього – 22 бала.

10.2 Виступ команди оцінюється наступним чином:

22.0 – 15 балів – оцінка «відмінно»

14.9 – 12.0 балів – оцінка «добре»

11.9 – 9.0 балів – оцінка «задовільно»

нижче 9.0 балів – оцінка «незадовільно»

Участь у змаганнях дорівнюється 10 балам, які будуть зараховані як додаткові при отриманні підсумкової оцінки з ОК професійного циклу.

Зразок ЗАЯВКА

на участь в Першості академії з оздоровчої аеробіки групи
_____ факультету _____

№ п/п	Прізвище, ім'я студента	Віза лікаря
1.		
2.		

Всього учасників _____ осіб.

Лікар _____

Викладач _____

Орієнтовні комплекси вправ з фітнесу

Базові кроки для аеробіки

1) Step (степ) – крок

2) Step touch (степ-тач) – крок у бік (приставний)

В.п. – о.с.

1 – крок правою (лівою) (праворуч (ліворуч), уперед, назад

2 – приставити ліву (праву) до правої (лівої) ноги

3 – 4 – те саме.

Приставний крок починаємо виконувати з однієї ноги, а закінчуємо іншою ногою.

3) Open step (оупен степ) – відкритий крок

В.п. – стойка ноги нарізно

1 – напівприсівши перенести вагу тіла на праву ногу

2 – ліва в бік на носок

3 – 4 – те саме в інший бік.

4) V – Step (ви степ) – кроки ноги нарізно

В.п. – о.с.

1 – крок праворуч, правою ногою вперед – в бік

2 – те саме ліворуч з лівої ноги,

3 – крок правою назад

4 – В.п. (ліву ногу приставити до правої)

5) Knee up (ни ап) – піднімання зігнутої в коліні ноги вперед. В.п. – о.с.

1 – крок правою вперед

2 – підняти зігнуту в коліні ліву ногу вперед

3 – крок лівою назад

4 – В.п. (приставляючи праву ногу до лівої)

5 – 8 – те саме з іншої ноги, в інший бік.

Крок можна виконати в будь-якому напрямку.

6) Kick (кик) – удар, швидкий мах вперед, назад у бік (з положення зігнутої в коліні ноги); В.п. – о.с.

1 – крок правою вперед

2 – ліва нога швидко випрямляється вперед з положення зігнутої в коліні

3 – крок лівою назад

4 – В.п. (приставляючи праву ногу до лівої)

5 – 8 – те саме з іншої ноги, в інший бік.

Крок можна виконати в будь-якому напрямку

7) Cross (кросс)– перехресний крок

В.п. – о.с.

1 – крок правою вперед

2 – перехресний крок круговим рухом лівої ноги (ліва нога ставиться перед правою)

3 – крок правою назад

4 – В.п. (приставляючи ліву ногу до правої)

8) Lung (ландж) – випад

В.п. – о.с.

1 – крок правою на місці

2 – ліва назад на носок

3–4 – те саме з іншої ноги

9) Leg curl (лег кёрл) – закид ноги назад

В.п. – о.с.

1 – крок правою вперед

2 – ліва нога згибається назад у колінному суглобі

3 – крок лівою назад

4 – В.п. (приставляючи праву ногу до лівої)

5 – 8 – те саме з іншої ноги, в інший бік

10) Mambo (мамбо) – переступання через опорну ногу на місці. В.п. – о.с.

1 – крок правою вперед, ліву ногу відірвати від підлоги

2 – ліву ногу опустити на підлогу

3 – крок правою назад у напіввипад, ліву ногу відірвати від підлоги

4 – ліву ногу опустити на підлогу

11) Jumping Jack (джампінг джек) – стрибок ноги нарізно В.п. – о.с.

1 – стрибок ноги нарізно

2 – в.п.

12) Jogging (джогін) – біг на місці.

КОМПЛЕКС ВПРАВ З АЕРОБІКИ

1. В.п. – о.с.

1 – 16) march – кроки на місці, згинаючи ноги вперед.

1 – 4) open step – з в.п. стійка ноги нарізно, через напівприсід перехід з одної ноги на другу. Положення рук різне.

(Повторити 4 рази).

2. В.п. – о.с.

1 – 2) step touch – приставний крок у правий бік;

3 – 4) те саме в інший бік.

Повторити 4 рази.

3. В.п. – о.с.

1 – 4) cross step – перехресний крок у правий бік;

5 – 8) те саме в інший бік.

Повторити 4 рази.

4. В.п. – о.с.

1 – 2) v – step – кроки ноги нарізно;

3 – 4) ноги разом.

Повторити 4 рази

5. В.п. – о.с.

1 – 4) knee up – мах правою вперед, гомілка вниз (нога зігнута в коліні).

5 – 8) те саме з лівої ноги.

Повторити 4 рази.

6. В.п. – о.с.

1 – 4) kick – мах уперед правою ногою

5 – 8) те саме з лівої ноги.

Повторити 4 рази.

7. В.п. – о.с.

1 – 4) leg curl – закид лівої ноги назад.

5 – 8) те саме правою ногою.

Повторити 4 рази.

8. В.п. – о.с.

1 – 2) lung – випад правою ногою в бік.

3 – 4) те саме в інший бік.

Повторити 4 рази.

9. В.п. – о.с.

1 – 4) tambo – кроки на місці з переступанням (уперед, назад). Повторити 4 рази.

10. В.п. – о.с.

1 – 4) jumping Jack – стрибки ноги нарізно.

Повторити 8 разів.

11. В.п. – о.с.

1 – 16) march – кроки на місці.

Вправи на відновлення дихання.

Додаток В

Зразок конспекту уроку з використанням оздоровчих фітнес-програм

Конспект уроку фізичної культури № ... (варіативний модуль „Аеробіка”) для учнів 10 класу

Тип уроку: комбінований

або

урок повторення вивченого матеріалу;
урок закріплення знань, умінь і навичок;
урок розвитку основних рухових якостей.

Завдання уроку:

1. Повторити (вивчити, удосконалювати, закріпити)
техніку виконання танцювальних кроків
аеробіки.
2. Ознайомити з методикою навчання базових кроків степ-аеробіки.
3. Розучити комплекс загально-розвивальних вправ з гантелями із спрямованістю на розвиток сили м'язів рук і плечового поясу.

4. Сприяти формуванню правильної постави в процесі виконання аеробіки та степ-аеробіки з музичним супроводом.

5. Сприяти формуванню почуття ритму та координації в процесі виконання спеціальних вправ у русі та на місці з музичним супроводом.

Місце проведення: спортивна зала

Дата проведення:

Інвентар: степ-платформи, гантелі, фітболи, гумові м'ячі, килимки.

Викладач:

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовка частина (12 – 15 хв.)	1. Шикування. Рапорт. Вітання. Повідомлення завдань уроку. 2. Перешикування в три шеренги 3. Різновиди танцювальних кроків з аеробіки (на місці): – ходьба звичайна; – open step (оупен степ) – відкритий крок;	1 хв. 10 с	В одношеренговому строю. Уступом з одношеренгового строю

	– step touch (степ-тач) – крок убік (приставний); – V – Step (ви степ) – кроки ноги нарізно; – cross (кросс) – скресний крок убік; – knee up (ні ап) – підняття зігнутої в коліні ноги вперед; – leg curl (лег керл) – захльост ноги назад; – jumping (джампінг) – стрибки; – jogging (джогін) – біг на місці; – ходьба звичайна		Спина пряма. Підборіддя трохи догори. Плечі розгорнуті.
Основна частина (25 – 30 хв.)	4. Базові вправ зі степ-аеробіки: 1. Step touch (степ-тач) – крок убік (приставний) на степ-платформі В.п. – о.с., перед степ-платформою 1) крок правою (лівою) вперед на степ-платформу	4 – 8 разів	Фронтальним способом у розімкненому 3 – 4 шеренговому строю. Постійно зберігати правильну поставу.

	В.п. – о.с., перед степ-платформою 1) крок правою на правий край степ-платформи 2) крок лівою на лівий край степ-платформи 3) крок правою назад зі степ-платформи 4) в.п. 4. Кнее up (ні ап) – підняття зігнутої в коліні ноги вперед. В.п. – о.с., перед степ-платформою 1) крок правою на лівий край степ-платформи 2) зігнути ліву вперед 3) крок лівою назад зі степ-платформи 4) в.п. (приставити праву ногу до лівої) 5) – 8) – те саме з іншої ноги, в інший бік.	4 – 8 разів 4 – 8 разів	Руки розгинаються вперед згинаються вниз або як при ходьбі. Руки виконують перехресні рухи попереду себе. Нога згинається в колінному і тазостегновому суглобах – мінімум на 90 градусів. У гомілковостопному суглобі
--	---	---------------------------------------	---

	5. Kick (кік) – удар, швидкий мах вперед, назад убік (з положення зігнутої в коліні ноги); В.п. – о.с., перед степ-платформою 1) крок правої на лівий край степ-платформи 2) ліва нога швидко випрямляється вперед-донизу з положення зігнутої в коліні ноги 3) крок лівою назад зі степ-платформи 4) в.п. (приставити праву ногу до лівої) 5)– 8) – те саме з іншої ноги, в інший бік. 6. Cross (крос) – перехресний крок на степ-платформі В.п. – о.с., перед степ-платформою 1) крок правою на степ-платформу	4 – 8 разів 4 – 8 разів	допускається будь-яке положення, згинання (носок відтягнути) або розгинання (носок на себе). Нога може підніматися на різну висоту. Руки (протилежна махової ноги) виконує удар вперед. Руки рухаються як при ходьбі. Ліва нога ставиться перед правою Після розучування кожної вправи
--	--	---------------------------------------	---

	2) крок лівою перехресно (ліва нога ставиться перехресно попереду правої) 3) крок правою назад зі степ-платформи 4) в.п. (приставити ліву ногу до правої) 7. Jumping (джампінг) – стрибки В.п. – права нога на степ-платформі, ліва стоїть на підлозі. 1) – 4) – на кожен рахунок стрибком зміна положення ніг. 8) – ходьба звичайна (на місці) Комплекс вправ зі степ-аеробіки: 1) 1 – 4 – step touch 1 – 4 – basic right 1 – 4 – v – step 1 – 4 – kick (пр.) 1 – 4 – kick (л.)	5-7 хв. 12-15 хв.	необхідно об'єднати їх у зв'язки, повторюючи кожен вправу <u>2 або 4 рази.</u> На рахунок 1-32-комплекс вправ виконується спочатку з правої ноги, а потім – з лівої ноги. Повторювати по 2 – 4 рази, з кожної ноги. Комплекс може складатись з різних базових вправ, у різній послідовності.
--	---	---------------------------------	--

	рук 1) згинаючи праву руку, гантель до правого плеча, ліву ногу на носок 2) те саме з іншої руки та ноги 4. В.п. – випад вперед лівою, ліва рука на лівому коліні, права – зігнута в лікті і відведена назад 1) права рука з гателю розгинається назад 2) в.п. 5. В.п. – стійка ноги нарізно, руки з гантелями вгору (гантелі зведені) 1) згинаючи руки, гантелі назад за голову 2) в.п. 6. В.п. – стійка ноги нарізно, руки з гантелями на поясі передпліччя в гору 1) звести гантелі		Тулуб нахилено вперед, рука назад розгинається повністю Гантелі відводяться назад максимально Лікті тримати на рівні плечей
--	---	--	--

	вперед 2) в.п. 7. В.п. – сід, гантелі вгору 1) гантелі до плечей 2) в.п. 3) нахил вперед, гантелі вперед 4) в.п. 8. В.п. – сід ноги нарізно, гантелі вгору 1) нахил до правої ноги, гантелі уперед 2) нахил уперед 3) нахил до лівої 4) в.п. 9. В.п. – сід зігнувши ноги, руки на поясі, гантель в одній руці 1) сід кутом, гантель передати під ногами в іншу руку 2) в.п. 3) – 4) – те ж саме в інший бік 10. В.п. – лежачи на спині, гантелі вгору 1) сід кутом,		Ноги у колінах прямі Тулубом торкатись ніг, ноги в колінах прямі Спина рівна, ноги у колінах прямі Спина рівна, ноги у колінах прямі, гантелями торкатись
--	---	--	---

	гантелями торкнутися носків ніг 2) в.п. 11. В.п. – лежачи на животі, гантелі вгору 1) прогнутися, руки з гантелями та ноги відірвати від підлоги 2) в.п. 3) – 4) – те ж саме 12. Вправи стретчингу – з основної стійки та стійки ноги нарізно – нахили тулубу у різних напрямках; – хвилеподібні рухи тулубом та руками; – з положення сіду, сіду ноги нарізно – нахили в різних напрямках; – лежачи на спині махи та утримання ніг із допомогою рук – уперед, убік; – лежачи на животі махи та утримання ніг назад, убік;	3-5 хв.	пальців ніг Ноги зімкнуті та прямі Темп повільний Ноги прямі ----- // ----- ----- // ----- ----- // -----
--	---	----------------	--

	– зі стійки на лопатках торкання підлоги носками та колінами; – пружинні рухи у випаді – уперед, убік; – напівшпагат, шпагат; – місток – лежачи, стоячи; – місток		Випад глибокий На праву, ліву ногу
Заключ на частина (2 – 3 хв.)	1. Загальне шикування. 2. Підведення підсумків уроку. 3. Домашнє завдання – повторити техніку виконання базових кроків зі степ-аеробіки, виконати комплекс силових вправ для м'язів тулуба.	15 с до 1 хв. 1хв. 0,5 хв.	В одну шеренгу. Назвати кращих учнів. Виставити оцінки. Записати в щоденники

Класифікація рухів з фітнесу за рівнем інтенсивності**Низька інтенсивність:**

1. *Марш (march).*
2. *Присідання (squat).*
3. *Приставний крок (step touch).*
4. *Два приставні кроки у бік (step line).*
5. *V-стен крок (V-step).*
6. *Крок з поворотом (step turn).*
7. *Відкритий крок (open step).*
8. *Випад (lunge).*
9. *Мамбо (mambo).*
10. *Перехресний крок (cross step).*

Середня інтенсивність:

1. *Підняття зігнутої в коліні ноги вперед (knee up).*
2. *Згинання ноги назад (leg curl).*
3. *Удар, швидкий мах вперед, назад убік (з положення зігнутої в коліні ноги) (kick).*
4. *Крок на степ-платформу з правої (лівою) ноги basic right (left).*
5. *Перехресний крок на степ-платформі (cross).*

Висока інтенсивність:

1. *Біг (jogging).*
2. *Підскоки (small jumping).*
3. *Стрибки (jumping).*
4. *Стрибки ноги разом та нарізно (jumping jack).*

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

ШКОЛА Олена Миколаївна
ОТРАВЕНКО Олена Вікторівна
ФОМЕНКО Олена Валеріївна
СИЧОВ Дмитро Володимирович

ОЗДОРОВЧІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ В НАВЧАННІ

Навчальний посібник

За редакцією
Олени ОТРАВЕНКО

Здано до склад. 28.02.2025 р. Підп. до друку 28.03.2025 р.
Формат 60x84 1/16. Папір офсет. Гарнітура
Times New Roman. Друк ризографічний. Ум.
друк. арк. 1,5. Наклад 100 прим. Зам. № 119

Видавництво Державний заклад «Луганський національний
університет імені Тараса Шевченка» м. Полтава, вул. Коваля, 3
e-mail: mail@luguniv.edu.ua www.luguniv.edu.ua

*Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3459 від
09.04.2009 р.*