

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА**

ТИПОВА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

з дисципліни

«Оздоровчий фітнес»

Київ – 2013

Рекомендовано Вченою радою Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (від 21 січня 2012 року витяг протоколу № 6)

Рецензенти: *Тимошенко О.В.* – професор, доктор педагогічних наук, директор ІФВС НПУ імені М. П. Драгоманова

Багінська О.В. – доцент, кандидат педагогічних наук, ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка

Укладач: *Воловик Н.І.* – кандидат педагогічних наук, доцент

Воловик Н.І. Типова навчальна програма з дисципліни «Оздоровчий фітнес» (для студентів інститутів та факультетів фізичного виховання та спорту вищих педагогічних навчальних закладів). / Н.І. Воловик – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – 12 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, орієнтовний тематичний план, зміст програми та список рекомендованої літератури.

Призначена для студентів інститутів та факультетів фізичного виховання та спорту вищих педагогічних навчальних закладів.

© Воловик Н.І., 2013

© Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Сучасні умови розвитку суспільства потребують зміни кадрового забезпечення сфери фізичної культури шляхом удосконалення напрямків підготовки фахівців у навчальних закладах галузі з урахуванням переорієнтації її на проблеми, що пов'язані з укріпленням здоров'я населення України з використанням зарубіжного досвіду оздоровлення населення. Одним з пріоритетів державної політики розвитку освіти України є формування здорового способу життя, культури здоров'я в кожній людині і, перш за все, студентської молоді. На актуальності розв'язання вказаних завдань наголошується в Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Державній програмі розвитку освіти та інших нормативних документах. Однією з найпривабливіших форм рухової активності внаслідок своєї ефективності, доступності та самостійності є оздоровчий фітнес. Його основними пріоритетами є зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану організму, корекція складу тіла, психологічна регуляція, збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок. Заняття оздоровчим фітнесом сприятимуть збільшенню обсягу цілеспрямованої рухової активності, подоланню розумової втоми, покращать мотивацію до занять фізичною культурою, поліпшать загальний стан організму. Усе це дозволить розвивати активну життєву позицію, підвищувати культуру здоров'я студентів.

Існуючі суперечності між потребою у вчителів фізичної культури які володіють усіма новими знаннями, в тому числі і з оздоровчого фітнесу та їх наявністю, між потребою в таких фахівцях і відсутністю системи їх підготовки обумовили введення до програми підготовки майбутніх фахівців у сфері фізичної культури та спорту дисципліни «Оздоровчий фітнес». Тобто вивчення дисципліни «Оздоровчий фітнес» відповідає поставленим завданням зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання.

Метою курсу є ознайомлення студентів з сучасними спеціальними знаннями оздоровчого фітнесу, особливостями побудови фітнес-програм, що можуть бути рекомендовані в майбутньому фахівцям у сфері фізичної культури та спорту як засоби, що пропонуються клієнтам фітнес-центрів та інших оздоровчих і спортивних закладів. Дисципліна «Оздоровчий фітнес» сприяє формуванню професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які повинні забезпечити теоретичну і практичну підготовку фахівців необхідну для самостійної роботи.

Нові ринкові відносини обумовлюють необхідність інноваційного навчання майбутніх фахівців у сфері фізичної культури та спорту, формування

у них вміння самостійно отримувати нові знання для роботи в умовах, що постійно змінюються.

Оволодіння дисципліною «Оздоровчий фітнес» сприяє вихованню педагогічного мислення, формуванню системи спеціальних знань та навичок. Все це дозволяє майбутньому фахівцю самостійно розробляти фітнес-програми для контингенту різного рівня підготовленості та індивідуальних особливостей.

Перед дисципліною «Оздоровчий фітнес» стоять такі завдання:

- *ознайомити студентів з спеціальними знаннями у сфері оздоровчого фітнесу;*
- *з'ясувати роль оздоровчого фітнесу в поліпшенні якості життя;*
- *ознайомити студентів з компонентами оздоровчого фітнесу;*
- *ознайомити студентів з основами побудови програм з оздоровчого фітнесу;*
- *визначити роль рухової активності у регулюванні маси тіла;*
- *ознайомити студентів з основами збалансованого харчування;*
- *визначити роль стрес-менеджменту в поліпшенні якості життя;*
- *ознайомити студентів з основними напрямками фітнесу.*

На самостійне опрацювання рекомендується матеріал: підготовка фахівців з фітнесу в зарубіжних країнах, стрес-менеджмент, принципи фітнес тренування, керування фітнес-програмами, протипоказання до занять аеробними вправами, попередження травматизму, будова та механізми енергозабезпечення скелетних м'язів, нейрофізіологічні передумови стретчингу, енергетичний баланс, активність та контроль маси тіла.

Навчальна робота з курсу проводиться у формі лекцій, практичних, методичних занять і навчальної практики. Лекційний курс містить теоретичний матеріал, який систематизовано розкриває питання оздоровчого фітнесу. На лекціях викладаються найважливіші, вузлові питання оздоровчого фітнесу. Розглядаючи на лекціях будь-які питання слід пов'язувати їх зі школою, фізкультурно-оздоровчими закладами і критично оцінювати роботу вчителів під час викладання фізичної культури на уроках з фізичної культури та інструкторів під час надання фізкультурно-оздоровчих послуг. При цьому важливо наводити позитивні і негативні приклади, говорити про труднощі і шляхи їх подолання.

Високі вимоги слід пред'явити до забезпечення лекцій наочними посібниками. Наочність повинна не тільки допомагати засвоїти теоретичний матеріал, але і послужити взірцем для використання її в майбутній практичній діяльності студентів.

На лекціях слід вчити студентів самостійно поповнювати свої знання. Для цього слід активізувати їх пізнавальну діяльність, висувати невирішені питання, показувати сучасні тенденції розвитку оздоровчого фітнесу.

У процесі навчання особливе місце відводиться практичному розділу підготовки майбутніх фахівців, який допомагає формуванню вмінь та навичок самостійного проведення фітнес-занять на високому професійному рівні.

Методичні заняття спрямовані на ознайомлення студентами технології побудови програм з оздоровчого фітнесу.

Навчальна практика спрямована на практичне використання студентами засвоєних знань, умінь, навичок, методики і методичних прийомів на фітнес-заняттях.

Дисципліна «Оздоровчий фітнес» спирається на матеріали інших дисциплін, які вивчалися студентами: «Анатомія та фізіологія людини», «Теорія та методика фізичної культури», «Теорія та методика оздоровчої фізичної культури», «Технології рекреаційно-оздоровчої діяльності», «Валеологія», «Основи здоров'я», «Сучасні оздоровчі системи».

Основна дидактична мета практичного заняття – розширення, поглиблення і деталізація знань, отриманих студентами на лекціях і в процесі самостійної роботи і спрямованих на підвищення рівня засвоєння навчального матеріалу, формуванню вмінь та навичок.

Студенти згідно з тематичним планом проведення практичних занять опрацьовують лекційний матеріал та рекомендовану літературу з відповідних тем, готують, при потребі необхідні дидактичні матеріали та виконують домашні завдання.

Якість підготовки студентів до занять та їх участь у розв'язанні практичних завдань оцінюється викладачем і враховується при виставленні підсумкової оцінки з дисципліни «Оздоровчий фітнес».

Зміст самостійної роботи студента визначається навчальною програмою, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача. Викладач визначає обсяг самостійної роботи, узгоджує її з іншими видами навчальної діяльності, розробляє методичні засоби проведення поточного та підсумкового контролю, аналізує результати самостійної навчальної роботи кожного студента.

Самостійна робота студента забезпечується системою навчально-методичних засобів: навчальні та методичні посібники, конспект лекцій викладача, рисунки, таблиці, схеми тощо.

Самостійна робота студента над засвоєнням навчального матеріалу з дисципліни «Оздоровчий фітнес» може виконуватись у фізкультурно-

спортивних організаціях м. Києва, бібліотеці вищого навчального закладу, а також у домашній умовах.

Навчальний матеріал для засвоєння студентом у процесі самостійної роботи, передбачений робочою навчальною програмою, виносяться на підсумковий контроль поряд з навчальним матеріалом, який опрацьовувався під час проведення навчальних занять.

За підсумками вивчення дисципліни «Оздоровчий фітнес», студент повинен **знати**:

- визначення основних понять дисципліни;
- роль рухової активності в досягненні оптимальної якості життя;
- норми рухової активності для здоров'я;
- принципи та структуру фітнес-заняття;
- основи планування фітнес-програми;
- компоненти оздоровчого фітнесу та шляхи їх удосконалення;
- тести для визначення рівня оздоровчого фітнесу людини;
- головні умови контролю маси тіла;
- роль та структуру збалансованого харчування у збереженні та поліпшенні здоров'я людини;
- основні характеристики стресу, типи стресорів, шляхи подолання стресу;
- основні напрямки фітнесу.

За підсумками вивчення дисципліни «Оздоровчий фітнес», студент повинен **вміти**:

- складати загальну програму з оздоровчого фітнесу;
- визначати рівень розвитку оздоровчого фітнесу людини;
- визначати цільову ЧСС, резервну ЧСС, максимальну ЧСС;
- визначати склад тіла;
- складати програми кардіореспіраторного фітнесу;
- складати програми силового фітнесу;
- складати програми стретчингу;
- складати програми по регулюванню маси тіла;
- складати збалансовану дієту.

II. ОРІЄНТОВНИЙ ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ змістовних модулів	Назва модулів та змістовних модулів	Час проходження матеріалу кредити / години						
		Всього годин		Самостійна робота			Аудиторна робота	
		Поточна	Підсумкова	Лекції	Лабораторні заняття	Індивідуальна робота		
1	2	3	4	5	6	7	8	
	ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС							
1.1.	Теоретичні основи оздоровчого фітнесу	18	6	4	6		2	
1.2	Технологія побудови програм оздоровчого фітнесу	12	2	2		4	4	
1.3	Навчання техніці під час занять оздоровчим фітнесом	32	6	6		16	4	
1.4	Організація та методика проведення фітнес-занять	10	2	2		4	2	
	Всього	72	16	14	6	24	12	

III. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Змістовний модуль 1.1. *Теоретичні основи оздоровчого фітнесу.*

1.1.1. *Основи оздоровчого фітнесу.* Визначення основних понять фітнесу: «загальний фітнес», «фізичний фітнес», «оздоровчий фітнес», «фітнес-програма». Компоненти оздоровчого фітнесу. Мета та завдання оздоровчого фітнесу. Історія виникнення фітнесу.

1.1.2. *Фізична активність, фітнес та здоров'я.* Взаємозв'язок фізичної активності та здоров'я. Оздоровчий вплив фізичної активності на організм людини. Перешкоди фітнесу. Норми рухової активності для здоров'я.

1.1.3. *Підготовка фахівців з фітнесу в зарубіжних країнах.* Відповідність фітнес-професій. Підготовка фахівців з фітнесу у США. Підготовка фахівців з фітнесу в ряді європейських країн. Підготовка фахівців з фітнесу в Японії.

1.1.4. *Компоненти оздоровчого фітнесу.* Кардіореспіраторна витривалість. Максимальне споживання кисню. Аеробний фітнес та здоров'я. Сила та силова витривалість. Важливість розвитку сили та силової витривалості для високого стану здоров'я. Гнучкість як важливий компонент оздоровчого фітнесу. Склад тіла. Взаємозв'язок процентного вмісту жиру в тілі та ризику виникнення захворювань. Розподіл жиру в тілі.

1.1.5. *Фітнес та харчування.* Основи збалансованого харчування. Піраміди харчування. Харчові групи. Класи поживних речовин.

1.1.6. *Фітнес та стрес.* Поняття «стрес». Типи стресорів. Психологічна та фізіологічна реакція на стрес. Загальний адаптаційний синдром. Симптоми стресу. Стрес-менеджмент.

Змістовний модуль 1.2. *Технологія побудови програм з оздоровчого фітнесу.*

1.2.1. *Планування фітнес-програм.* Компоненти фітнес-програми. Інтенсивність навантаження. Тривалість заняття. Частота та вид фізичної активності. Принципи фітнес тренування. Основні елементи фітнес-заняття.

1.2.2. *Керування фітнес-програмою.* Мета фітнес-програми. Функції фахівця з оздоровчого фітнесу. Чинники високої та низької участі у фітнес-програмах. Ефективне керування фітнес-програмою.

1.2.3. *Попередження травматизму.* Принципи попередження травматизму. Заборонені рухи та вправи.

Змістовний модуль 1.3. *Навчання техніці під час занять оздоровчим фітнесом.*

1.3.1. Кардіореспіраторний фітнес. Визначення кардіореспіраторної витривалості. Навчання основним вправам, що використовуються в аеробіці. Планування розвитку кардіореспіраторного фітнесу. Інтенсивність. Тренувальна цільова ЧСС, ЧСС резерву, максимальна ЧСС. Методи визначення цільової ЧСС. Протипоказання до занять аеробними вправами.

1.3.2. Силовий фітнес. Види фізичних вправ для розвитку силового фітнесу. Навчання техніці виконання вправ силового фітнесу. Ізометричні, ізотонічні та ізокінетичні вправи. Удосконалення силового фітнесу. Інтенсивність, тривалість та частота занять.

1.3.3. Гнучкість. Техніка та методи стретчингу. Навчання техніці виконання вправ стретчингу. Планування стреч-тренування.

1.3.4. Склад тіла. Оцінка складу тіла. Індекс маси тіла. Співвідношення талії до стегон. Прямі методи вимірювання складу тіла. Підводне зважування. Метод вимірювання товщини шкірних складок. Біоелектричний імпеданс.

Змістовний модуль 1.4. *Організація та методика проведення занять під час вивчення фітнесу.*

1.4.1. Організація та методика проведення кардіо-занять. Організація та методика проведення силового фітнесу. Організація та методика проведення стретчинг-занять. Сучасні програми оздоровчого фітнесу.

Рекомендована література

Основна:

1. Алтер Майкл Дж. Наука про гнучкість / Майкл Дж. Алтер. – К.: Олімпійська література, 2001. – 420с.
2. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения систем / М. Булатова // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – N 1. – С. 3-7.
3. Вейдер С. Кардиотренировка: справочник-путеводитель для начинающих / С. Вейдер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 320 с.
4. Виру А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяэ, Т.А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
5. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник / Н.І. Воловик. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с.
6. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
7. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Київ: Науковий світ, 2008. – 200 с.
8. Купер Кеннет Аэробика для хорошего самочувствия: (Пер с англ.) / Кеннет Купер. – 2-е изд., доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 222 с.
9. Лавут Л.М. Идеальный вес: Новейший справочник / Л.М. Лавут. – М.: Изд-во Эксмо; СПб.: Сова, 2004. – 480 с.
10. Левицкий В. Кадровое обеспечение сферы оздоровительного фитнеса в зарубежных странах / В. Левицкий // Наука в олимп. спорте. – 2001. – N 3. – С. 72-84.
11. Усачов Ю. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – N 1. – С. 84-86.
12. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Френке Б. Дон. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 375 с.
13. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. - К.: Олимпийская литература. – 2000. – 367 с.
14. Dietary Guidelines for Americans 2010: U.S. Department of Agriculture <http://www.healthierus.gov/dietaryguidelines/>
15. Global recommendations on physical activity for health. World Health

Organization. Switzerland 2010. 60 p. //

http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf

16. Haskell WL, Lee IM, Pate RR, et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc.* 2007; 39:1423-34. // http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home_Page&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=7788
17. U.S. Dept. of Health and Human Services. *2008 Physical Activity Guidelines for Americans.* 2008. // <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/default.aspx>

Додаткова:

18. Вейдер С. Суперфитнес. Лучшие программы мира. От калланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота / С. Вейдер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 288 с. : ил. – (Домашний тренер).
19. Ким Н.К. Идеальная фигура. Энциклопедия современного фитнеса Н.К.Ким. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2006. – 280 с.
20. Овчиннікова Н.А. Контроль та самоконтроль оздоровчих занять: Методичні рекомендації з дисципліни «Оздоровчий фітнес»/ Н.А. Овчиннікова. – К.: НПУ ім. М. Драгоманова, 2006. – 45 с.
21. Овчиннікова Н.А. Основи оздоровчого фітнесу: Методичні рекомендації з дисципліни / Н.А. Овчиннікова – К.: НПУ ім. М. Драгоманова, 2006. – 43 с.
22. Фитнес для всех. – М.: Книжный дом, 2006. – 512 с.
23. Шлозберг С. Фитнесс / С. Шлозберг, Л. Непорент. – М.: Издательский дом "Вильяме", 2000. – 256 с.
24. Brooks D.S. The Complete Book of Personal Trainer / D.S. Brooks. – Champaign: Human Kinetics, 2004. – 590 pp.
25. Howley E. Fitness Professional's Handbook / E. Howley, B. Don Franks. – 5th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2007. – 568 pp.
26. Sharkey B.J. Fitness and Health: [aerobic fitness, muscular fitness, nutrition, weight control] / B.J. Sharkey, S.E. Gaskill. – 6th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2007. – 430 pp.

ЗМІСТ

Пояснювальна записка	3
Орієнтовний тематичний план	7
Зміст програми	8
Рекомендована література	10



Підписано до друку 26.12.2012 р. Формат 60x84/16.

Папір офсетний. Гарнітура Times.

Зам. №

Віддруковано з оригіналів.

Видавництво Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова. 01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9
Свідоцтво про реєстрацію ДК № 1101 від 29.10.2002. (044) 234-75-87
Віддруковано в друкарні Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова (044) 239-30-26