

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра фітнесу та рекреації

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ
з навчальної дисципліни**

«ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ»

спеціальність 014 «середня освіта (фізична культура)»

рівень вищої освіти «магістр»

6 курс факультет педагогічної освіти

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
на засіданні кафедри фітнесу та рекреації
31 серпня 2020 р. протокол № 1

Зав. каф Жданова О. М..

Семінарське заняття № 1

Тема: **ВВЕДЕННЯ В НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ “ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ”**

Мета: Визначити особливості предмету «Фітнес-технології», як навчальної дисципліни. Дати визначення основних понять предмету: інноваційні технології, фізкультурно-оздоровча діяльність, фізкультурно-оздоровча технологія, фітнес програма та ін. З'ясувати форми фізкультурно-оздоровчих занять; структуру та характеристику сучасних оздоровчих систем.

Впродовж двох годин обговорюються наступні питання.

План:

1. Особливості предмету фітнес-технології як навчальної дисципліни. Основні поняття і визначення.
2. Характеристика стану здоров'я населення України та його взаємозв'язок зі способом життя.
3. Історія виникнення фітнесу.
4. Що таке фітнес, його мета та завдання.
5. Класифікація фітнес-програм.
6. Структура та зміст фітнес-програм.
7. Оздоровчий вплив фітнесу на організм

Рекомендована література:

Основна:

1. Апанасенко Г. «Спорт для всех» и новая феноменология здоров'я // Наука в олимпийском спорте.- Спец. Выпуск 2000.- С.36-40.
2. Данилевич М. Пути совершенствования процесса физического воспитания студентов высших учебных заведений / Данилевич М., Грибовська І., Іваночко В. // International scientific professional periodical journal “The unity of science” / publishing office Friedrichstrabe 10 – Vienna – Austria, 2015. – 64 – 67 р.
3. Данилевич М. Подготовка будущих фитнес-тренеров в учреждениях высшего образования Украины / Данилевич Мирослава, Грибовская Ирина, Свистельник Ирина // Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice : materialele conf. Stiințifice internaționale (6 decembrie 2019). – Chișinău : USEFS, 2019. – Ed. 5. – P. 56–59.
4. Іваночко В. В. Аналіз сучасних проблем фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / Іваночко В. В., Грибовська І.Б., Яворський Т. І. // Науково–педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): Зб. наук. праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид–во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. – Випуск 2(43)14. – С. 32 – 36.
5. Іваночко В. В. Застосування сучасних оздоровчих технологій у навчально–виховному процесі фізичного виховання (для студентів вищих

навчальних закладів III-IV рівнів акредитації) : методичний посібник / [укл. : В. В. Іваночко, Завійська В. М., Дмитренко Л. В.]. – Львів : Видавництво Львівської комерційної академії, 2015. – 161 с.

6. Іваночко В. Особливості складання оздоровчих фітнес-програм для студенток спеціальної медичної групи / Іваночко В. В., Грибовська І.Б. // Науково–педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): Зб. наук. праць/ За ред.. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім.. М.П. Драгоманова, Вип.13. – Серія 15. – 2011. – С.208–212.

7. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.

8. Овчинніков Н.А., Нестерова Т.В. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості. – К.: Олімпійська література. – 1998. – 24 с.

9. Паффенбаргер Р., И-Мин Ли. Влияние двигательной активности на состояние здоровья и продолжительности жизни //Наука в олимпийском спорте.-Спец. Выпуск 2000.-С.7-24.

10. Приступа, Є. Н. Особливості професійної підготовки фітнес-тренерів в умовах сучасної парадигми вищої школи / Приступа Є. Н., Данилевич М. В., Грибовська І. Б. // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2017. – Вип. 9 (91). - С. 96-99.

11. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

12. Физическая культура и здоровье: учебник /Под ред.В.В.Пономаревой .-М.:ГОУ ВУНМЦ, 2001.-352с.

13. Фітнес : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. - Львів : ЛДУФК, 2013. - 144 с.

Допоміжна:

1. Основы валеологии: в 3-х книгах / Под общ. ред. Академика В.П.Петленко.-К.: Олимпийская литература, 1998, 1999, 1999.-434с, 351с, 447с.

Семінарське заняття № 2

Тема: ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ АЕРОБНОГО ПРЯМУВАННЯ

Мета: Перевірка знань студентів щодо історії виникнення фітнесу. Що таке фітнес, його мета та завдання. Класифікація фітнес-програм. Структура та зміст фітнес-програм. Оздоровчий вплив фітнесу на організм.

Види рухової активності засновані на оздоровчих видах гімнастики. Оздоровчий ефект на заняттях. Характеристика фітнес програм. Особливості програмування занять заснованих на оздоровчих видах гімнастики.

Класифікація фітнес-програм. Структура і зміст фітнес-програм.

Впродовж двох годин обговорюються наступні питання.

План:

Вступ

1. Тренувальні програми, які засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості.
2. Базова (класична) аеробіка.
 - 2.1. Історія її виникнення.
 - 2.2. Основні базові кроки, які використовують в аеробіці
 - 2.3. Заборонені вправи на заняттях з оздоровчої аеробіки
3. Структура заняття з аеробіки.
4. Основні методи, які використовуються при проведенні занять аеробікою
5. Вплив аеробіки на організм людини.

На 2-годині заняття студенти складають комплекси вправ за завданням викладача.

Рекомендована література:

Основна:

1. Іващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика фізкультурно-оздоровчих занять. - К.: УГУФВС, 1994. - 126 с.
2. Іваночко В. Вплив занять аеробікою на окремі фізіологічні показники студенток / Вікторія Іваночко, Ігор Блашак, Ірина Грибовська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (16–17 лютого 2012 р.). – Львів, 2012. - С. 155-158.
3. Іваночко В. В. Застосування сучасних оздоровчих технологій у навчально–виховному процесі фізичного виховання (для студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації) : методичний посібник / [укл. : В. В. Іваночко, Завійська В. М., Дмитренко Л. В.]. – Львів : Видавництво Львівської комерційної академії, 2015. – 161 с.
4. Іваночко В. Особливості складання оздоровчих фітнес-програм для студенток спеціальної медичної групи / Іваночко В. В., Грибовська І.Б. // Науково–педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): Зб. наук. праць/ За ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, Вип.13. – Серія 15. – 2011. – С.208–212.
5. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
6. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання том 2/За ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2003. - 392с.

Допоміжна:

1. Теорія і методика фізичної культури/За ред. Ю.Ф. Курамшина, В.І. Попова. - СПб.: СПбГАФК ім. П.Ф. Лесгафта, - 1999. - 374 с.
2. Хоулі Е.Т., Френкс Б.Д. Оздоровчий фітнес: Пер. з англ. - К.: Олімпійська література, 2000. - 368 с.
3. Маркович Т. Вплив занять оздоровчою аеробікою на фізичну працездатність дівчат віком 8-10 років / Тетяна Маркович, Ірина Грибовська // День студентської науки : зб. тез доп. за результатами наук. конф. студентів ЛДУФК. - Львів, 2016. - С. 30-31.

Семінарське заняття № 3

Тема: РІЗНОВИДИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ОЗДОРОВЧОГО СПРЯМУВАННЯ, ЇХНІ МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ

Мета: Виявити знання студентів щодо видів танцювальної аеробіки оздоровчого спрямування (фанк, кардіофанк, хіп-хоп, латина-аеробіка, рок-н-рол-аеробіка, джаз-аеробіка, східні танці, аероданс). Характеристика популярних видів аеробіки з використанням предметів. Характеристика фітнес-програм зі стретчингу.

Впродовж першої години обговорюються такі питання.

План:

1. Танцювальна аеробіка оздоровчого спрямування (фанк, кардіофанк, хіп-хоп, латина-аеробіка, рок-н-рол-аеробіка, джаз-аеробіка, східні танці, аероданс).
2. Характеристика популярних видів аеробіки з використанням предметів.
3. Характеристика фітнес-програм зі стретчингу.

На 2-годині заняття студенти складають комплекси вправ за завданням викладача.

Рекомендована література:

Основна:

1. Використання сучасних оздоровчих технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська [та ін.] // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. - Львів, 2014. - С. 112 - 114.
2. Іващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика фізкультурно-оздоровчих занять. - К.: УГУФВС, 1994. - 126 с.
3. Іваночко В. В. Застосування сучасних оздоровчих технологій у навчально-виховному процесі фізичного виховання (для студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації) : метод. посіб. / [укл. :

В. В. Іваночко, Завійська В. М., Дмитренко Л. В.]. – Львів : Видавництво Львівської комерційної академії, 2015. – 161 с.

4. Іваночко В. Оздоровчі види аеробіки, як засіб підвищення фізичної активності студенток / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (13-14 травня 2004 р.). - Львів, 2004. - С. 148-149.

5. Іваночко В. Особливості складання оздоровчих фітнес-програм для студенток спеціальної медичної групи / Іваночко В. В., Грибовська І.Б. // Науково–педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): Зб. наук. праць/ За ред.. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім.. М.П. Драгоманова, Вип.13. – Серія 15. – 2011. – С.208–212.

6. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.

7. Про можливості використання оздоровчого фітнесу зі студентами спеціальної медичної групи / Ірина Грибовська, Вікторія Іваночко, Ігор Блащак, Лариса Дмитренко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. - Л., 2015. - Вип. 19, т. 2. - С. 45 - 49.

8. Теорія і методика фізичного виховання том 2/За ред. . Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2003. - 392с.

9. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

10. Хоулі Е.Т., Френкс Б.Д. Оздоровчий фітнес: Пер. з англ. - К.: Олімпійська література, 2000. - 368 с.

Допоміжна:

1. Іваночко В. Вплив оздоровчих фітнес-програм на фізичний стан студенток із захворюваннями кардіо-респіраторної системи / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. - Л., 2012. - Вип. 16, т. 2. - С. 92 - 96.

2. Купер До Аеробіка для гарного самопочуття: Пер. з англ. - 2-е вид. доп., перераб. - М.: Фізкультура і спорт, 1989. - 224 с.

Семінарське заняття № 4

Тема: **ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ СХІДНО-ЄВРОПЕЙСЬКОГО СПРЯМУВАННЯ**

Мета: Мета: Визначити знання студентів щодо видів рухової активності, заснованих на східноєвропейській видах гімнастики. Оздоровчий ефект на заняттях. Характеристика фітнес програм. Особливості програмування занять заснованих на силових видах.

Впродовж першої години обговорюються такі питання.

План:

1. Фітнес-програми східноєвропейського спрямування.
 - тай-бо
 - тай-чи
 - йога
 - будокон
 - бодибаланс
 - кік-аеробіка
2. Особливості складання фітнес-програм східноєвропейського спрямування.

На 2-годині заняття студенти складають комплекси вправ за завданням викладача.

Рекомендована література:

Основна:

11. Іващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика фізкультурно-оздоровчих занять. - К.: УГУФВС, 1994. - 126 с.
12. Іваночко В. В. Застосування сучасних оздоровчих технологій у навчально-виховному процесі фізичного виховання (для студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації) : методичний посібник / [укл. : В. В. Іваночко, Завійська В. М., Дмитренко Л. В.]. – Львів : Видавництво Львівської комерційної академії, 2015. – 161 с.
13. Іваночко В. Особливості складання оздоровчих фітнес-програм для студенток спеціальної медичної групи / Іваночко В. В., Грибовська І.Б. // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): Зб. наук. праць/ За ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, Вип.13. – Серія 15. – 2011. – С.208–212.
14. Іваночко В. Особливості структури занять йогою / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Юлія Матіяшук // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). - Львів, 2020. - С. 185-189.
15. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
16. Теорія і методика фізичного виховання том 2/За ред. . Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2003. - 392с.
17. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
18. Хоулі Е.Т., Френкс Б.Д. Оздоровчий фітнес: Пер. з англ. - К.: Олімпійська література, 2000. - 368 с.

Допоміжна:

1. Купер До Аеробіка для гарного самопочуття: Пер. з англ. - 2-е вид. доп., перераб. - М.: Фізкультура і спорт, 1989. - 224 с.

Семінарське заняття № 5

Тема: ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ. СТРЕНФЛЕКС

Мета: Розглядаються питання про існуючі види фітнес-програм силового спрямування. Визначаються основні силові класи та особливості складання фітнес-програм.

Впродовж першої години обговорюються такі питання.

План:

1. Загальна характеристика фітнес-програм силового спрямування.
2. Різновиди фітнес-програм силового спрямування.
3. Стренфлекс, характеристика та правила змагань.
4. Змагальні вправи стренфлексу

На 2-годині заняття студенти складають комплекси вправ за завданням викладача.

Рекомендована література:

Основна:

1. Давыдов В. Ю. Новые фитнес системы: новые направления, методики, оборудование и инвентарь: учебное пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : Федеральное агентство по физической культуре и спорту; ВГАФК, 2005. – 284 с.

2. Іваночко В. В. Застосування сучасних оздоровчих технологій у навчально–виховному процесі фізичного виховання (для студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації) : методичний посібник / [укл. : В. В. Іваночко, Завійська В. М., Дмитренко Л. В.]. – Львів : Видавництво Львівської комерційної академії, 2015. – 161 с.

3. Іваночко В. Особливості складання оздоровчих фітнес-програм для студенток спеціальної медичної групи / Іваночко В. В., Грибовська І.Б. // Науково–педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): Зб. наук. праць/ За ред.. Г.М. Арзютова. – К. : Вид–во НПУ ім.. М.П. Драгоманова, Вип.13. – Серія 15. – 2011. – С.208–212.

4. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.

5. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

6. Хоулі Е.Т., Френкс Б.Д. Оздоровчий фітнес: Пер. з англ. - К.: Олімпійська література, 2000. - 368 с.

Допоміжна:

1. Купер До Аеробіка для гарного самопочуття: Пер. з англ. - 2-е вид. доп., перераб. - М.: Фізкультура і спорт, 1989. - 224 с.

Семінарське заняття № 6

Тема: ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ТА РІЗНОВИДИ АКВАФІТНЕСУ

Мета: Визначити знання студентів щодо видів рухової активності у воді. Оздоровчий ефект на заняттях заснованих на рекреативних видах рухової активності у воді. Дати характеристику фітнес-програм, які проводяться у воді. Особливості програмування занять у воді.

Впродовж першої години обговорюються такі питання.

План:

1. Історія виникнення та розвитку аквафітнесу
2. Мета і завдання занять
3. Основні напрямки та різновиди аквафітнесу
4. Структура та зміст занять
5. Оздоровчі властивості водного середовища
6. Протипоказання до занять аквааеробікою

На 2-годині заняття студенти складають комплекси вправ за завданням викладача.

Рекомендована література:

Основна:

1. Іващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика фізкультурно-оздоровчих занять. - К.: УГУФВС, 1994. - 126 с.

2. Іваночко В. В. Застосування сучасних оздоровчих технологій у навчально-виховному процесі фізичного виховання (для студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації) : методичний посібник / [укл. : В. В. Іваночко, Завійська В. М., Дмитренко Л. В.]. – Львів : Видавництво Львівської комерційної академії, 2015. – 161 с.

3. Іваночко В. Особливості складання оздоровчих фітнес-програм для студенток спеціальної медичної групи / Іваночко В. В., Грибовська І.Б. // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): Зб. наук. праць/ За ред.. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім.. М.П. Драгоманова, Вип.13. – Серія 15. – 2011. – С.208–212.

4. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.

5. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

6. Теорія і методика фізичного виховання том 2/За ред. . Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2003. - 392с.
7. Теорія і методика фізичної культури/За ред. Ю.Ф. Курамшина, В.І. Попова. - СПб.: СПбГАФК ім. П.Ф. Лесгафта, - 1999. - 374 с.
8. Хоулі Е.Т., Френкс Б.Д. Оздоровчий фітнес: Пер. з англ. - К.: Олімпійська література, 2000. - 368 с.

Допоміжна:

1. Купер До Аеробіка для гарного самопочуття: Пер. з англ. - 2-е вид. доп., перераб. - М.: Фізкультура і спорт, 1989. - 224 с.

Семінарське заняття № 7

Тема: ФІТНЕС-ПРОГРАМИ, ЗАСНОВАНІ НА КОСМЕТИЧНИХ ВИДАХ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ (шейпінг, калланетика, пілатес, стренфлекс)

Мета: Обговорення видів рухової активності заснованих на косметичних видах гімнастики. Оздоровчий ефект від занять. Характеристика фітнес програм, які проводяться у воді. Особливості програмування занять заснованих на оздоровчих видах гімнастики.

Впродовж першої години обговорюються такі питання.

План:

1. Шейпінг, як система фізичного та духовного вдосконалення:
2. Зміст шейпінг-програм
3. Поняття «шейпінг-моделі»
4. Шейпінг-харчування. Енергетичний баланс
5. Раціон і режим харчування для створення катаболічних умов
6. Раціон і режим харчування для створення анаболічних умов
7. Оздоровча система Пілатес.
8. Оздоровча система Бодіфлекс
9. Оздоровча система Калланетика.

На 2-годині заняття студенти захищають реферативні повідомлення.

Рекомендована література:

Основна:

1. Іващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика фізкультурно-оздоровчих занять. - К.: УГУФВС, 1994. - 126 с.
2. Іваночко В. В. Застосування сучасних оздоровчих технологій у навчально-виховному процесі фізичного виховання (для студентів вищих

навчальних закладів III-IV рівнів акредитації) : методичний посібник / [укл. : В. В. Іваночко, Завійська В. М., Дмитренко Л. В.]. – Львів : Видавництво Львівської комерційної академії, 2015. – 161 с.

3. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

4. Теорія і методика фізичного виховання том 2/За ред. . Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2003. - 392с.

5. Теорія і методика фізичної культури/За ред. Ю.Ф. Курамшина, В.І. Попова. - СПб.: СПбГАФК ім. П.Ф. Лесгафта, - 1999. - 374 с.

6. Хоулі Е.Т., Френкс Б.Д. Оздоровчий фітнес: Пер. з англ. - К.: Олімпійська література, 2000. - 368 с.

7. Шевців У. Стретчинг як один із видів оздоровчого фітнесу / Уляна Шевців, Ірина Свістельник, Анастасія Шира // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. (10–11 травня 2018 року, м. Львів). – Львів, 2018. - С. 174-177.

8. Шевців У. Зміни показників гнучкості у дітей молодшого шкільного віку під впливом занять стретчингом / Уляна Шевців, Яна Засць, Ірина Свістельник // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). – Львів, 2020. – С. 60–63.

Допоміжна:

1. Купер До Аеробіка для гарного самопочуття: Пер. з англ. - 2-е вид. доп., перераб. - М.: Фізкультура і спорт, 1989. - 224 с.

Семінарське заняття № 8

Тема: КОНТРОЛЬ ТА САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМИ ВИДАМИ АЕРОБІКИ. НАПИСАННЯ ПІДСУМКОВОГО МОДУЛЮ

Мета: З'ясувати методи контролю за станом здоров'я тих, хто займається оздоровчими заняттями. Методики визначення фізичного розвитку. Оцінка функціонального стану і адаптація організму до фізичних навантажень.

Впродовж першої години обговорюються такі питання.

План:

1. Контроль за станом здоров'я особи під час занять фізичними вправами.
2. Визначення фізичного розвитку.
3. Оцінка функціонального стану і адаптація організму до фізичних навантажень.
4. Методи дослідження рухових якостей.
5. Самоконтроль у фізичному вихованні.
6. Перетренування та перенапруга під час занять фізичними вправами.

Студенти пишуть підсумкову контрольну роботу. Підведення підсумків.

Рекомендована література:

Основна:

1. Іваночко В. В. Застосування сучасних оздоровчих технологій у навчально–виховному процесі фізичного виховання (для студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації) : методичний посібник / [укл. : В. В. Іваночко, Завійська В. М., Дмитренко Л. В.]. – Львів : Видавництво Львівської комерційної академії, 2015. – 161 с.

2. Іваночко В. В. Структура та зміст оздоровчих фітнес-програм для студенток із захворюваннями кардіо-респіраторної системи : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Вікторія Валеріївна Іваночко. – Л., 2013. – 271 с.

3. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.

4. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

5. Фізична рекреація : навч. посіб. / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 447 с.

6. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкис. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 375 с.

7. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. / О. М. Худолій. – 2-е вид., випр. – Харків : ОВС, 2008. – 406 с. : іл.

Допоміжна:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту : у 2-х т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / ред.: Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімп. л-ра, 2008. – 391 с.