

**ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ  
«РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ФІТНЕС»  
ДЛЯ МАГІСТРАТУРИ**

**Ольга Афтімічук**

*Державний університет фізичного виховання і спорту  
Республіки Молдова*

**Анотація.** У статті подано завдання і зміст дисципліни «Реабілітаційний фітнес», у межах навчальної програми підготовки магістрів зі спеціалізації «Технології і менеджмент фітнесу». Курс орієнтовано на підготовку фітнес-тренерів до роботи з особами, які потребують фізичної та психічної реабілітації, пов'язаної із різноманітними вадами здоров'я.

**Ключеві слова:** навчальна програма, реабілітація, фітнес.

**Abstract.** The article presents the purpose and content of the discipline «Rehabilitation Fitness», which is part of the curriculum in the Master's program in the specialization «Technology and Management of the Fitness». The course is aimed at preparing fitness trainers for the work of people who need physical and psychological rehabilitation after various health problems.

**Keywords:** curriculum, rehabilitation, fitness.

**Постановка проблеми.** Життя сучасної людини супроводжується гіподинамією та надмірними емоційними і фізичними навантаженнями, що призводить до різних травм та виникнення проблем із загальним психічним і фізичним самопочуттям. Поліпшенню стану здоров'я сучасної людини, її відновленню будуть сприятимуть добре збалансовані фізичні навантаження: плавання, біг підтюпцем, скандинавська ходьба, стретчинг, йога, степ, танці і фітнес у цілому. Особливе місце серед різноманітних фітнес-програм посідають реабілітаційні програми.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Реабілітаційний фітнес – це система тренувань скерована на відновлення після травм, відновлення активності та рухливості в суглобах, корекцію постави [2]. Це збалансований і тонкий процес роботи з тілом. Таким чином, реабілітаційний фітнес – це сучасна форма фізичної реабілітації для відновлення функцій опорно-рухового апарату із використанням форм і засобів лікувальної фізкультури, елементів традиційного силового

тренування, функціонального фітнесу, мануальних методик [5,6]. Названий вид фітнесу містить знання, навички та вміння різних наук (медицини, фізіології, анатомії, остеопатії, кінезіології, фізичної реабілітації та ін.), які спрямовані на безпечну та ефективну підтримку, відновлення, удосконалення фізичних (рухових) здібностей людини, досягнення нею конкретних фітнес-завдань; поліпшення функціонування організму людини, її фізичної активності, якості життя і, разом з тим, психоемоційного стану [1, 3, 4].

**Виклад основного матеріалу.** Дисципліна «Реабілітаційний фітнес» дає можливість майбутньому тренеру отримати не тільки загальне уявлення про можливості фітнесу і тим самим розширити, поглибити свій світогляд, але і отримати знання щодо використання підходів, сучасних експериментальних методів і методик. Методологічні і теоретичні знання, отримані в результаті вивчення курсу, допоможуть магістрантові розв'язувати практичні завдання, сформувані навички організації проведення експериментальних досліджень.

Мета курсу – утворення цілісного погляду на сутність реабілітаційних процесів, які відбуваються в результаті активної м'язової діяльності організму, формування наукових знань тренерів з фітнесу, які сприяють підвищенню рівня їх професіоналізму у сфері фітнесу, в аспекті фізичної реабілітації.

У теперішній час реабілітаційно-оздоровча підготовка набуває особливого значення для тих осіб, які через захворювання різного ступеня важкості та вкрай низький рівень фізичної підготовленості не мають можливості повною мірою використовувати традиційні форми фізичного виховання у своєму теперішньому стані.

У зв'язку з цим особливого значення набуває удосконалення підготовки фахівців галузі реабілітаційної фізичної культури в цілому і реабілітаційного фітнесу зокрема.

Викладання магістерського курсу «Реабілітаційний фітнес» спрямовано на досягнення таких загальних завдань:

1. Формування системи понять щодо основних закономірностей професійної діяльності фахівця з фітнесу.
2. Вивчення загальних та специфічних принципів прояву і розвитку реабілітації в умовах фітнес-занять.
3. Удосконалення навичок використання теоретичних та практично-методичних знань у науковій діяльності в сфері фітнесу.

Особливістю названого курсу є аргументація фітнес-діяльності, що передбачає з позиції синтезу двох наукових напрямів реабілітацію та фітнес-тренування.

У зв'язку з цим мета програми передбачає:

- аналіз фітнес-діяльності в аспекті реабілітації;
- функціональне діагностування фізичних процесів і психофізичних станів під час проведення занять фітнесом;
- вивчення проблем опоро-рухового апарату без оперативного втручання за допомогою методу активної реабілітації
- вивчення технології фітнес-реабілітації;
- розроблення функціональних, корекційних і реабілітаційних програм занять фітнесом;
- вибір методів реабілітації для наукових досліджень фітнес-діяльності;
- розроблення блоку тестів у системі реабілітаційного фітнесу.

Програма спеціалізованого курсу складається з 8 тем, які вмістять базові розділи реабілітаційної науки, що мають професійне спрямування (табл. 1).

Таблиця 1

**Тематичний зміст навчальної дисципліни  
«Реабілітаційний фітнес»**

№ з/п	Темати	Лекції	Семінари	Індивідуальна робота
1	Фізична реабілітація: поняття, сфери застосування, зміст	2	2	16
2	Періоди реабілітації та оздоровлення людини	2	2	16
3	Основні концептуальні положення у сфері реабілітаційного фітнесу	2	2	16
4	Використання тренажерів у фітнес-реабілітації	2	2	16
5	Фітнес-програми, які використовуються в системі фізичної реабілітації за різних захворювань	4	4	26
6	Важливість проведення контролю під час реабілітаційних занять фітнесом	2	2	16
7	Реабілітаційний тренінг: основні поняття і підходи до відновлення функцій організму людини	2	2	16
8	Основні принципи і компоненти реабілітаційного тренування (дихальні техніки, вихідні положення, коригувальні вправи)	4	4	28
Усього годин:		20	20	110
Усього годин:		40		
Усього:		150		

Навчально-виховний процес здійснюється під час лекцій, семінарів, а також індивідуальної роботи магістрантів поза навчальними заняттями, в межах якої вони вивчають предмет, відповідно до рівня своєї підготовленості.

Освітні завдання структуровані згідно з організацією процесу післядипломної освіти. Зміст тематики індивідуальної роботи містить аналіз та узагальнення додаткової інформації для нагромадження теоретичних знань, технологічних умінь і технічних навичок для послідовного здійснення професійної практичної діяльності.

Стратегія навчання дисципліни «Реабілітаційний фітнес» передбачає розвиток внутрішнього потенціалу, підвищення професіоналізму і адаптаційних можливостей спеціаліста. Реабілітаційні фітнес-технології містять комплекс природничих і гуманітарних наукових знань, набувають діагностичну основу реабілітації. Водночас об'єктом технологізації є особистісні сфери розвитку людини, шляхи та способи життя, професійний розвиток.

Заняття проводять на основі як традиційних, так і інноваційних освітніх технологій. Лекційні заняття передбачають евристичні бесіди з теми, яку вивчають. На семінарах застосовують різні форми і методи навчання і контролю, зокрема виступи магістрантів щодо засвоєння матеріалів курсу із використанням додаткової літератури; діагностування власної поведінки в процесі аналізу цілісної навчальної ситуації; теоретичні дискусії, дебати; атестація; концептуальні і термінологічні флеш-тести, тестовий контроль.

**Висновок.** Отже процес вивчення предмета орієнтований на формування таких професійних компетенцій:

Магістрант знатиме:

- сутність функціональних процесів фітнес-практики;
- особливості виникнення різних функціонально-фізичних станів у результаті активної м'язової діяльності;
- основи теорії функціонально-фізичних систем;
- основні поняття і категорії функціонально-фізичного діагностування, у сфері реабілітаційної фізичної культури;
- основні проблеми, що виникають у діагностичному процесі реабілітації, та мати уявлення про способи їх розв'язання.

Магістрант зможе:

- класифікувати різні стани організму в цілому й опорно-рухового апарату осіб, які займаються фітнесом;
- обирати найбільш ефективні засоби та методи діагностування функціонально-фізичних станів організму;

- використовувати спеціальні реабілітаційні концепції і категорії під час планування фізкультурно-оздоровчих заходів;

Магістрант володітиме:

- навичками самоорганізації реабілітаційних обстежень із використанням різних засобів і методів;
- навичками самостійної інтерпретації результатів і планування на їх основі ефективних реабілітаційних заходів;
- способами використання отриманих знань у практиці своєї професійної діяльності.

### Список використаних джерел

1. Алешина А.И. Физическая реабилитация пациентов с нейрогенной дисфункцией стопы на отдаленном этапе острого нарушения мозгового кровообращения / А.И. Алешина // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 1. – С. 17–22.
2. Афтимичук О.Е. Профилактика травматизма спортсменов, специализирующихся в теннисе, посредством использования стретч-упражнений / О.Е. Афтимичук, А.И. Лукин // Спортивна медицина. – 2014. – № 1. – С. 137–140.
3. Ковальчук В.В. Основные правила и техники физической терапии, используемые при восстановительном лечении больных, перенесших инсульт / В.В. Ковальчук, А.А. Скоромец, М.Л. Высоцкая // Паллиативная медицина и реабилитация. – 2007. – № 1. – С. 50–54.
4. Новикова Т.В. Содержание, формы и методы физической реабилитации инвалидов в позднем периоде инсульта: метод, разработки / Т.В. Новикова, Н.М. Валеев. – Москва : СпортАкадемПресс, 2003. – 47 с.
5. Aftimichuk O. Muscular Imbalance Correction in the Power Fitness Training / O. Aftimichuk, A. Varvarich // European Journal of Physical Education and Sport. – 2013. – Vol. 1, N1. – P. 4–13.
6. Aftimichuk O. Power fitness training as a corrective and preventive system of muscular imbalance / O. Aftimichuk // MOJ Sports Med. – 2018. – Vol. 2(4). – P. 123–126; DOI: 10.15406/mojism.2018.02.00059.