

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

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 2018 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. Овчинников Н.А., Нестерова Т.В. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості. – К.: Олімпійська література. – 1998. – 24 с.
2. Паффенбаргер Р., И-Мин Ли. Влияние двигательной активности на состояние здоровья и продолжительности жизни //Наука в олимпийском спорте.-Спец. Выпуск 2000.-С.7-24.
3. Апанасенко Г. «Спорт для всех» и новая феноменология здоров'я //Наука в олимпийском спорте.-Спец. Выпуск 2000.-С.36-40.
4. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
5. Физическая культура и здоровье: Учебник /Под ред.В.В.Пономаревой .-М.:ГОУ ВУНМЦ, 2001.-352с.

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

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. Іващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика фізкультурно-оздоровчих занять. - К.: УГУФВС, 1994. - 126 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання том 2/За ред. . Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2003. - 392с.
3. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
4. 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 № 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:

1. Ансари М. Йога для начинающих / Марк Ансари, Лиз Ларк. – Москва : Диля, 2007. – 96 с.
2. Барский К. М. Уроки китайской гимнастики / К. М. Барский. – Вып. 1.2. – Москва : Советский спорт, 1990. – 48 с.
3. 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.
4. Шифферс М. Простая йога для женщин / М. Шифферс. – Москва : Вадим Левин, 2007. – 120 с.
5. Шоу Б. Йога FIT / Б. Шоу. – Москва : Изд-во Эксмо, 2004. – 208 с., ил.
6. Хоулі Е.Т., Френкс Б.Д. Оздоровчий фітнес: Пер. з англ. - К.: Олімпійська література, 2000. - 368 с.

Допоміжна:

1. Агеевец В. У. Внедрение оздоровительных систем йоги в практику психофизической рекреации / В. У. Агеевец, Т. В. Састамойнен // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 47 – 49.

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. Беляк Ю. І. Функціональне тренування – засіб підвищення рухової підготовленості людини / Ю. І. Беляк, Н. О. Опришко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 3. – С. 58–61.

2. Бодюков Е. В. Содержание и методика занятий атлетической гимнастикой оздоровительной направленности с женщинами 39–49 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / Е. В. Бодюков ; УралГАФК. – Барнаул, 2003. – 24 с.

3. Весткотт В. Специализированная силовая тренировка: эффективные фитнес-занятия для специальных групп населения / В. Весткотт, С. Ремсен ; пер. с англ. В.Левицкого. – Киев, 2004. – 201 с.

4. 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.

Допоміжна:

1. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий., Ю. А. Усачев. – Киев : Наукова думка, 2008. – 199 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:

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

9. Іващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика фізкультурно-оздоровчих занять. - К.: УГУФВС, 1994. - 126 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання том 2/За ред. . Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2003. - 392с.
11. Теорія і методика фізичної культури/За ред. Ю.Ф. Курамшина, В.І. Попова. - СПб.: СПбГАФК ім. П.Ф. Лесгафта, - 1999. - 374 с.
12. 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 № 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. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.
2. 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.
3. 54. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкис. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 375 с.
4. 55. 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:

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.