

**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського»**

Кафедра теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ  
РОБОТИ СТУДЕНТІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІТНЕСУ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»**

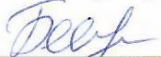
для здобувачів вищої освіти за другим (магістерським) рівнем  
зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Розробник:

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Долгієр Євдокія Володимирівна

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи студентів затверджені на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін

Протокол № 1 від 27 серпня 2020 року

Завідувачка кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін  (Н. А. Башавець)

**ЗМІСТ**

Новітні технології фітнесу та здорового способу життя у структурі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту.....	4
Методичні рекомендації до організації самостійної роботи студентів.....	6
Завдання для самостійної роботи студентів за змістовими модулями.....	6
Індивідуальні навчально-дослідні завдання (за вибором).....	13
Рекомендовані джерела інформації.....	14

## НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІТНЕСУ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТРУКТУРІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Навчальна дисципліна «Новітні технології фітнесу та здорового способу життя» є обов'язковим компонентом освітньо-професійної програми фізична культура і спорт спеціальності 017 Фізична культура і спорт, другого (магістерського) рівня вищої освіти. Вивчення дисципліни спрямовано на розвиток, навчання і виховання студентів в освітньому процесі за допомогою залучення особистості до цінностей фізичної культури і спорту, формування знань, умінь і навичок ведення здорового способу життя, самостійного проведення занять з фітнесу з метою підвищення рівня фізичної підготовленості, тих хто займаються, впровадження прогресивних форм, методів, засобів, способів фітнесу в повсякденне життя.

Особливо важливим у професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту є фахова підготовка саме з проблем технологій фітнесу та здорового способу життя, які сприяють реалізації інноваційних стратегій, що стимулюють наявні прогресивні підходи та інтегрують у вітчизняну систему передовий світовий досвід розвитку та збереження здоров'я людини, підвищують рівень не лише теоретичних знань, практичних умінь та навичок, а й здійснюють більш якісну підготовку майбутніх фахівців до творчої діяльності, до самонавчання та самовдосконалення, обумовлюють взаємозв'язок різних напрямків фітнесу з такими видами мистецтва, як музика і танець різних національних і культурних традицій, що дозволяє задовольнити різні потреби і смаки, підвищити інтерес до занять.

Систематизація теоретичних і практичних знань з освітньої програми означеного курсу проводиться у формі лекцій, практичних занять, а також під час самостійної та індивідуальної роботи студентів. На лекційних заняттях викладаються теоретико-методологічні засади, принципи та дискусійні питання новітніх технологій фітнесу та здорового способу життя з включенням матеріалів, які забезпечують творчу роботу студентів спільно з викладачем. На практичних заняттях поглиблюються і деталізуються найбільш важливі розділи освітньої програми та здійснюється контроль засвоєння знань студентами.

Опануванню навчальною дисципліною «Новітні технології фітнесу та здорового способу життя» буде сприяти виконання завдань передбачених у методичних рекомендаціях для самостійної роботи студентів. Удосконалення ефективності освітнього процесу забезпечує передбачене програмою виконання індивідуальних навчально-дослідницьких завдань, зокрема підготовка студентами аналітичних доповідей за визначеною тематикою.

**Мета навчальної дисципліни:** викладання навчальної дисципліни «Новітні технології фітнесу та здорового способу життя» полягає у формуванні в майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту у викладацькій та тренерській діяльності професійно важливих умінь та здібностей необхідних для організації і методики проведення занять з різних напрямків фітнесу з застосуванням сучасної системи знань щодо здорового способу життя.

### **Очікувані програмні результати навчання.**

ПРН 3. Використовувати інноваційні методики у професійній діяльності; розробляти нові програми спортивної та фізкультурно-оздоровчої спрямованості; використовувати освітні, спортивні, оздоровчі, здоров'язбережувальні технології з урахуванням сучасного рівня розвитку науки; інтегрувати отримані знання в інноваційні педагогічні технології.

ПРН 9. Знати передовий досвід, розробляти і уміти застосовувати новітні технології з фітнесу та здорового способу життя.

ПРН 17. Виконувати визначені види рухових дій для занять масовим спортом; дотримуватися рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності оздоровчої рухової активності протягом тижня; вести здоровий спосіб життя.

### **Очікувані результати навчання дисципліни:**

Здобувач вищої освіти:

- 1) знає мету, завдання, зміст, види, методи новітніх технологій фітнесу;
- 2) класифікує засоби новітніх технологій фітнесу;
- 3) описує досвід організації і впровадження різних форм занять у фітнесі;
- 4) установлює зміст і методiku використання оздоровчих технік в навчально-тренувальному процесі з різними верствами населення;
- 5) забезпечує сучасні наукові концепції впровадження здорового способу життя в організацію та методiku проведення занять з фітнесу з людьми різного віку та різної фізичної підготовленості.

Здобувач вищої освіти **вміє:**

- 1) самостійно складати комплекси вправ з новітніх технологій фітнесу;
- 2) користуватися передовими фітнес-технологіями у власної практичної діяльності;
- 3) володіти методами побудови занять з фітнесу відповідно до вікових, статевих та фізичних можливостей тих, хто займається;
- 4) складати комплекси фізичних вправ з урахуванням новітніх напрямів фітнесу для різних верств населення;
- 5) аналізувати літературу з проблеми організації здорового способу життя;
- 6) моделювати систему діяльності, тих хто займається фітнесом, яка сприятиме формуванню в них умінь і навичок здорового способу життя;
- 7) сприяти формуванню стійкої мотивації ведення здорового і безпечного способу життя.

Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти у контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати **такі компетентності:**

**Інтегральна компетентність:** Здатність вирішувати складні спеціалізовані завдання та професійні проблеми у сфері фізичної культури і спорту, що передбачає проведення теоретичних і емпіричних досліджень із застосуванням інноваційних і творчих підходів та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

**Загальні компетентності:**

ЗК. 1. Здатність удосконалювати і розвивати свій інтелектуальний та загальнокультурний рівень.

ЗК. 6. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

**Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:**

СК. 1. Здатність аналізувати вктуальні проблеми у сфері фізичної культури і спорту.

СК. 3. Здатність до узагальнення і трансформації передового досвіду з сучасних фітнес-технологій, здорового способу життя.

СК. 5. Здатність організувати індивідуальну та колективну роботу зі всіма категоріями населення в конкретних видах фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

**Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання**

Для здобувачів видами контролю є: індивідуальне опитування на практичних заняттях, перевірка виконання практичних завдань, письмове опитування, залік.

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

### Розподіл годин самостійної роботи студентів

№	Завдання	Кількість годин		Форма контролю
		Денна	Заочна	
1.	Загальна характеристика поняття «фітнес». Історія виникнення фітнесу.	10	20	Індивідуальна, групова співбесіда усне, письмове опитування, виконання практичних завдань
2.	Структура та зміст програм з фітнесу. Технології створення та впровадження фітнес програм серед населення.	15	16	
3.	Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій.	10	20	
4.	Основні поняття здоров'я людини. Спадковість, його вплив на здоров'я.	10	14	
5.	Мотивація як процес спонукання до здорового способу життя людини.	15	12	
6.	Новітні технології здорового способу життя різних верств населення.	10	16	
<b>Разом</b>		<b>70</b>	<b>98</b>	

### ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ ЗА ЗМІСТОВИМИ МОДУЛЯМИ

**Змістовий модуль 1. Теоретичні відомості, організація та методика проведення занять з використанням новітніх технологій фітнесу.**

**Тема 1. Загальна характеристика поняття «фітнес». Історія виникнення фітнесу.**

#### Теоретичні питання до заняття:

1. Загальна характеристика поняття «фітнес».
2. Дайте визначення поняттям: «фітнес», «загальний фітнес», «фітнес технологія».
3. Компоненти оздоровчого фітнесу та їх роль у досягненні оптимального стану здоров'я.
4. Коротка характеристика історії виникнення фітнесу.
5. Особливості підготовки фахівців з фітнесу в зарубіжних країнах.
6. Зробіть порівняльний аналіз підготовки фахівців з фітнесу в США та в Україні.
7. Зробіть порівняльний аналіз підготовки фахівців з фітнесу в європейських країнах та в Україні.
8. Зробіть порівняльний аналіз підготовки фахівців з фітнесу в Японії та в Україні.
9. Дайте порівняльну характеристику співвідношення фітнес-професій зарубіжних та вітчизняних фахівців.
10. Що таке Фітнес-фестиваль ?
11. Що таке Фітнес-конвенція її функція?
12. Що таке Фітнес-Семінари?
13. Що таке Майстер-клас ?
14. Що таке Воркшоп?
15. Що таке Фітнес конгрес?
16. Назвати самі актуальні фітнес школи в Україні?

## Рекомендовані джерела інформації

### Основна література

1. Бермудес Д. В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 216 с.
2. Білецька В. В., Бондаренко І. Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум. К. : НАУ, 2013. 52 с.
3. Базылюк Т. А. Игровой аквафитнес в физическом воспитании студентов: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. Донец. гос. ин-т здоровья, физ. воспитания и спорта Нац. ун-та физ. воспитания и спорта Украины, Харьк. нац. пед. ун-т им. Г. С. Сковороды. Харьков : Точка, 2013. 143 с. Тема 2. Структура та зміст програм з фітнесу. Технології створення та впровадження фітнес програм серед населення.

### Допоміжна література

1. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
2. Дегтяренко Т. В., Яготін Р. С. Психофізіологічний підхід до організації занять з фізичної культури у студентів вищих навчальних закладів. Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у педагогічній освіті. Чернігів, 2017. № 147, Том II. С. 33–36.
3. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : ПНПУ, 2010. 244 с.

## Тема 2. Структура та зміст програм з фітнесу. Технології створення та впровадження фітнес програм серед населення.

### Теоретичні питання до заняття:

1. Дайте визначення поняттю «фітнес-програма».
2. Назвіть та розкрийте суть принципів фітнес тренування.
3. Важливість та роль основних елементів фітнес-тренування.
4. Що потрібно враховувати під час планування фітнес-програм?
5. Для досягнення поставлених цілей, як потрібно здійснювати керування фітнес-програмою?
6. Гнучкість та її важливість як компонента оздоровчого фітнесу.
7. Нейрофізіологічні основи стретчингу.
8. Позитивні впливи стретчингу.
9. Програмування фітнес-занять для розвитку гнучкості.
10. Порівняльна характеристика методів стретчингу.
11. Значення гнучкості для забезпечення функцій попереку.
12. Особливості стретчингу в різних частинах фітнес-заняття.
13. Визначення гнучкості.
14. Принцип використання зони стретчингу.
15. Складіть приблизну програму вправ для розвитку гнучкості для досягнення потреб здорового та активного способу життя.
16. Перерахуйте складники структури комплексів та послідовність їх виконання.
17. Назвіть методи створення з'єднань та комбінацій у фітнесі.
18. Розкрийте методику складання навчальних комбінацій.
19. Розкажіть про структуру та зміст уроку з фітнесу.
20. Подати характеристику етапів процесу навчання комплексів з фітнесу.
21. Зазначити вимоги до планування фітнес-програм у річному циклі навчання.
22. Складіть приблизну фітнес-програму з урахуванням індивідуальних фітнес-цілей.
23. Наведіть приклади сучасних видів танцювальної аеробіки.
24. Яким чином визначається фізичне навантаження в фітнес-заняттях танцями?
25. Фітнес з елементами бойових видів спорту та силова гімнастика Pump, Super strong.

26. Циклічний фітнес та комплексні види фітнес-тренування.
27. Складіть приблизні фітнес-програми з Terra-аеробіки, Slide (слайд), Степ, Rope skipping (фітнес зі скакалкою).
28. Складіть приблизну фітнес-програму з фітбол-тренування (Fitball).
29. Складіть приблизну фітнес-програму з «Body&Mind».
30. Складіть приблизну фітнес-програму з танцювальної аеробіки.
31. Складіть приблизну фітнес-програму з Аквафітнесу.
32. Складіть приблизну фітнес-програму з дитячого фітнесу.
33. Проаналізуйте основні методи для розвитку сили і витривалості м'язів.
34. Інтенсивність, тривалість, частота занять та види вправ при програмуванні силового фітнесу.
35. Базові принципи силового тренування.
36. Зазначте особливості програмування та методики проведення занять із використанням тренажерів.
37. Зона грузоблочних тренажерів та їх переваги.
38. Особливості зони кросфіту.
39. Складіть приблизну програму силового фітнесу.
40. Тестування сили та силової витривалості.

### **Рекомендовані джерела інформації**

#### **Основна література**

1. Бермудес Д. В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 216 с.
2. Білецька В. В., Бондаренко І. Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум. К. : НАУ, 2013. 52 с.
3. Базылюк Т. А. Игровой аквафитнес в физическом воспитании студенток: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. Донец. гос. ин-т здоровья, физ. воспитания и спорта Нац. ун-та физ. воспитания и спорта Украины, Харьк. нац. пед. ун-т им. Г. С. Сковороды. Харьков : Точка, 2013. 143 с. Тема 2. Структура та зміст програм з фітнесу. Технології створення та впровадження фітнес програм серед населення.

#### **Допоміжна література**

1. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
2. Дегтяренко Т. В., Яготін Р. С. Психофізіологічний підхід до організації занять з фізичної культури у студентів вищих навчальних закладів. Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у педагогічній освіті. Чернігів, 2017. № 147, Том II. С. 33–36.
3. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : ПНПУ, 2010. 244 с.

### **Тема 3. Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій.**

#### **Теоретичні питання до заняття:**

1. Розкрийте мету та завдання контролю у фітнес-тренуванні.
2. Назвіть види контролю у фітнес тренуванні.
3. Надайте характеристику методам визначення рівня фізичного стану, що використовуються у первинному контролі.
4. Розкрийте сутність анкетних методів визначення рівня фізичного стану.
5. Охарактеризуйте природні рухові тести, що використовуються для визначення рівня фізичного стану.



6. Яким чином під час оперативно-поточного контролю виявляється відповідність тренувального навантаження індивідуальним можливостям тих, хто займається?
7. Коли застосовується етапний контроль в оздоровчому фітнес тренуванні та які методи визначення рівня фізичного стану в ньому застосовуються?
8. Розкрийте зміст та послідовність проведення самоконтролю.
9. Яким чином за допомогою самоконтролю можна оцінити рівень фізичного стану людини?
10. Визначте вплив занять фітнесом на функціональні системи організму людини.
11. Охарактеризуйте вплив занять фітнесом на систему кровообігу й респіраторну систему.
12. Охарактеризуйте вплив занять фітнесом на опорно-руховий апарат, травневу систему та обмін речовин.
13. Охарактеризуйте вплив занять фітнесом на нервову систему і психічно-емоційну сферу.
14. Фізіологічні основи здорового харчування.
15. Основні 6 класів поживних речовин та роль кожного з них.
16. Важливість сили і витривалості м'язів та здоров'я.
17. Будова скелетного м'язу, теорія м'язового скорочення.
18. Сила, швидкість, витривалість та метаболізм різних типів м'язових волокон.
19. Механізми енергозабезпечення м'язової тканини.
20. Енергетичне забезпечення різних видів м'язової роботи.
21. Основний принцип режиму або типу тренувань?
22. Які особливості закладені в частоту занять?
23. За допомогою яких механізмів регулюється тривалість кожного заняття?
24. За допомогою яких механізмів регулюється інтенсивність кожного заняття?
25. Які пункти слід врахувати, щоб якісно організувати самостійні заняття фітнесом у домашніх умовах?
26. Чи збільшує рухова активність затрати енергії і яким чином?

### **Рекомендовані джерела інформації**

#### **Основна література**

1. Бермудес Д. В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 216 с.
2. Білецька В. В., Бондаренко І. Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум. К. : НАУ, 2013. 52 с.
3. Базылюк Т. А. Игровой аквафитнес в физическом воспитании студенток: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. Донец. гос. ин-т здоровья, физ. воспитания и спорта Нац. ун-та физ. воспитания и спорта Украины, Харьк. нац. пед. ун-т им. Г. С. Сковороды. Харьков : Точка, 2013. 143 с. Тема 2. Структура та зміст програм з фітнесу. Технології створення та впровадження фітнес програм серед населення.
4. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Підручник. ПНПУ ім. К. Д. Ушинського. Одеса : Атлант, 2018. 282 с.

#### **Допоміжна література**

1. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
2. Дегтяренко Т. В., Яготін Р. С. Психофізіологічний підхід до організації занять з фізичної культури у студентів вищих навчальних закладів. Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у педагогічній освіті. Чернігів, 2017. № 147, Том II. С. 33–36.
3. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : ПНПУ, 2010. 244 с.

## Змістовий модуль 2. Новітні технології здорового способу життя.

### Тема 4. Основні поняття здоров'я людини. Спадковість, її вплив на здоров'я.

#### Теоретичні питання до заняття:

1. Надайте характеристику сутності понять «здоров'я людини», «хвороба» «здоровий спосіб життя».
2. Всесвітні тенденції розвитку в сфері здоров'я людини.
3. Вікові особливості проведення фітнес програм.
4. Яким чином спадковість впливає на фізичний стан організму та здоров'я?
5. Роль рухової активності у досягненні оптимального стану благополуччя.
6. Важливість регулярної участі у фітнес-програмах.
7. Взаємозв'язок між руховою активністю та здоров'ям.
8. Роль рухової активності у зниженні ризику передчасного погіршення здоров'я.
9. Визначне обсяг та тип рухової активності, що необхідна для підтримання або поліпшення стану здоров'я людини.
10. Охарактеризуйте позитивні короткотривалі та довготривалі зміни у стані здоров'я, що пов'язані з руховою активністю.
11. Поняття «стрес», «стресор», «дистрес», «еустрес».
12. Типи стресорів та їх особливості.
13. Психологічна та фізіологічна реакції на стрес.
14. Позитивні та негативні аспекти стресу.
15. Загальний адаптаційний синдром.
16. Стрес та здоров'я.
17. Особистість та стрес.
18. Симптоми стресу.
19. Вплив рухової активності на стрес.
20. Релаксаційні методики.
21. Моделі стрес-менеджменту.
22. Шляхи подолання стресу.
23. Попередження стресу.
24. Пропаганда та навчання здоровому способу життя у навчально-виховній сфері.

#### Рекомендовані джерела інформації

##### Основна література

1. Кашуба В. А. К вопросу использования инновационных технологий формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць. МОН України, НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ: 2015. Вип. 8 (63) 15. С. 28-32.
2. Мазурчук О. Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2012. № 4 (20). 100-105 с.
3. Максименко С. Д., Болтівець С. І., Кокун О. М., Здіорук С. І., Губенко О. В., Гуменюк Г. В. Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді: Монографія. К.: ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. 152 с.

##### Допоміжна література

1. Надкерничний Т. Формування стійкого інтересу студентів до мети й завдань занять із фізичного виховання. Луцьк : 2013. № 2 (22). С. 82–85.

2. Пилипчук В. В. Надлишкова маса тіла студентів як проблема метаболізму і фізичної активності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. Харків: ХОВНОКУХДАДМ, 2011. № 4. С. 122-124.

3. Оржеховська В. М. О. О. Єжова, Здоровий спосіб життя : навчально-методичний посібник. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 188 с.

### **Тема 5. Мотивація як процес спонукання до здорового способу життя людини.**

#### **Теоретичні питання до заняття:**

1. Що таке мотивація?
2. Концепція потреб А. Маслоу.
2. Наведіть побутові приклади різних мотивацій.
3. Перерахуйте сім мотивацій здоров'я та формування стилю здорового способу життя.
4. Дайте характеристику кожної мотивації окремо.
5. Як пов'язані мотивація здоров'я і вік людини?
6. Цілі, принципи та підходи до формування позитивної мотивації та здорового способу життя.
7. Надайте характеристику системному підходу до формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.
8. Форми та методи виховного процесу формування позитивної мотивації до здорового способу життя.
9. Мета, стратегії та завдання Концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді.
10. Зміст, форми і методи формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді.
11. Управління та функції навчально-виховної діяльності з формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді.

#### **Рекомендовані джерела інформації**

##### **Основна література**

1. Кашуба В. А. К вопросу использования инновационных технологий формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць. МОН України, НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ: 2015. Вип. 8 (63) 15. С. 28-32.

2. Мазурчук О. Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2012. № 4 (20). 100-105 с.

3. Максименко С. Д., Болтівець С. І., Кокун О. М., Здіорук С. І., Губенко О. В., Гуменюк Г. В. Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді: Монографія. К.: ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. 152 с.

##### **Допоміжна література**

1. Надкерничний Т. Формування стійкого інтересу студентів до мети й завдань занять із фізичного виховання. Луцьк : 2013. № 2 (22). С. 82–85.

2. Пилипчук В. В. Надлишкова маса тіла студентів як проблема метаболізму і фізичної активності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. Харків: ХОВНОКУХДАДМ, 2011. № 4. С. 122-124.

3. Оржеховська В. М. О. О. Єжова, Здоровий спосіб життя : навчально-методичний посібник. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 188 с.

## Тема 6. Новітні технології здорового способу життя різних верств населення.

### Теоретичні питання до заняття:

1. У чому полягає медико-біологічний сенс здорового способу життя?
2. Встановіть взаємозв'язок між рівнем здоров'я і способом життя людини.
3. Оцінка ефективності здорового способу життя за біосоціальними критеріями.
4. Техніка безпеки під час занять фітнесом.
5. Техніка безпеки під час занять в тренажерному залі.
6. Поясніть взаємозв'язок між харчуванням та фізичною активністю.
7. Харчові волокна та їх роль.
8. Типи жирів та їх вплив на здоров'я.
9. Омега-3 жирні кислоти та їх значення для здоров'я.
10. Збалансоване співвідношення омега-6 до омега-3 кислот.
11. Насичені жирні кислоти та їх вплив на здоров'я.
12. Транс-жири та здоров'я.
13. Співвідношення різних типів жирів у харчуванні.
14. Значення та функції білків в організмі.
15. Якість білків та необхідні кількості білків.
16. Функції та джерела вітамінів.
17. Функції та джерела мінеральних речовин.
18. Основи збалансованого харчування.
19. Рекомендації щодо співвідношення класів поживних речовин.
20. Норми щоденного споживання фруктів та овочів, солі, холестерину, харчових волокон.
21. Харчові групи та їх характеристика для збалансованого харчування.
22. Складіть приблизну тижневу дієту.
23. Поясніть принципи калорійного балансу і як калорійна незбалансованість призводить до збільшення або зменшення маси тіла.
24. Поясніть важливість зміни способу життя для нормалізації маси тіла.
25. Розкажіть про методи втрати маси тіла.
26. Порівняйте фізіологічний вплив поєднання режиму харчування з заняттями фізичними вправами, одного режиму харчування та тільки занять фізичними вправами в якості методів зміни складу тіла.
27. Поясніть концепцію енергетичного балансу відносно до контролю маси тіла.
28. Складіть приблизний графік щотижневого зниження маси тіла.
29. Опишіть фактори, які впливають на величину основного обміну.
30. Поясніть принципи тренування імунітету та загартовування.
31. Назвіть вимоги до норм і правил психогієни.
32. Надайте характеристику основним положенням сексуальної культури, раціонального планування сім'ї.
33. Охарактеризуйте оздоровчі системи Сходу.
34. Охарактеризуйте оздоровчі системи Заходу.

### Рекомендовані джерела інформації

#### Основна література.

1. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Підручник. ПНПУ ім. К. Д. Ушинського. Одеса : Атлант, 2018. 282 с.
2. Кашуба В. А. К вопросу использования инновационных технологий формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць. МОН України, НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ: 2015. Вип. 8 (63) 15. С. 28-32.

3. Мазурчук О. Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2012. № 4 (20). 100-105 с.

4. Максименко С. Д., Болтівець С. І., Кокун О. М., Здіорук С. І., Губенко О. В., Гуменюк Г. В. Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді: Монографія. К.: ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. 152 с.

#### Допоміжна література

1. Надкерничний Т. Формування стійкого інтересу студентів до мети й завдань занять із фізичного виховання. Луцьк : 2013. № 2 (22). С. 82–85.

2. Пилипчук В. В. Надлишкова маса тіла студентів як проблема метаболізму і фізичної активності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. Харків: ХОВНОКУХДАДМ, 2011. № 4. С. 122-124.

3. Оржеховська В. М. О. О. Єжова, Здоровий спосіб життя : навчально-методичний посібник. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 188 с.

#### ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ (ЗА ВИБОРОМ)

Індивідуальна робота передбачає підготовку навчальних тез доповіді обсягом 3-5 сторінок. Навчальні тези доповіді визначено змістом практичних занять і виконується до практичного заняття з відповідної теми.

#### МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ЩОДО ОФОРМЛЕННЯ ТЕЗ

Обсяг 2 - 5 стор. формату А-4 у текстовому редакторі Microsoft Word for Windows 6.0, 7.0, 97, 2000, 2003, 2007; шрифт – Times New Roman, розмір – 14; міжрядковий інтервал – 1,5; абз. відступ – 1,25 см; поля – 2 см.

- Послідовність розміщення матеріалів у тезах доповіді: назва тез (великі літери, шрифт – напівжирний); прізвище та ініціали автора (ів) (шрифт – напівжирний); місце навчання; місто, в якому знаходиться навчальний заклад, країна; текст.

- Назва файлу має бути підписана українською мовою відповідно до прізвища та ініціалів автора тез (наприклад, Іванова І. І. \_тези).

- Використана література (без повторів) оформлюється в кінці тексту під назвою «Література:». У тексті виноска позначаються дужками із вказівкою в них прізвища автора через кому рік видання та через двокрапку сторінку, наприклад: (Сідоров, 2003: 45).

№	Завдання	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1.	Історія виникнення фітнесу.	10	10
2.	Соціальна значущість фітнесу.		
3.	Особливості чоловічого та жіночого тренінгу.		
4.	Принципи фітнес-тренінгу.		
5.	Одяг та взуття для фітнесу.		
6.	Групові програми фітнесу.		
7.	Значення самоконтролю при заняттях фітнесом.		
8.	Харчування при заняттях фітнесом.		
9.	Сучасні методи для позбавлення від надлишкової маси тіла.		
10.	Знижена маса тіла: причини, профілактика.		
<b>Разом</b>		<b>10</b>	<b>10</b>

## Зразок оформлення тез доповідей:

### ЗНАЧЕННЯ САМОКОНТРОЛЮ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ФІТНЕСОМ

**Іванова І. І.**

Магістрант 1 курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського

м. Одеса, Україна

Текст...Текст...Текст...Текст...

#### Література

1. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Підручник. ПНПУ ім. К. Д. Ушинського. Одеса : Атлант, 2018. 282 с.

### РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

#### Основна література

1. Бермудес Д. В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 216 с.

2. Білецька В. В., Бондаренко І. Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум. К. : НАУ, 2013. 52 с.

3. Базылюк Т. А. Игровой аквафитнес в физическом воспитании студентов: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. Донец. гос. ин-т здоровья, физ. воспитания и спорта Нац. ун-та физ. воспитания и спорта Украины, Харьк. нац. пед. ун-т им. Г. С. Сковороды. Харьков : Точка, 2013. 143 с.

4. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія. – К. : УБС НБУ, 2012. 402 с.

5. Кашуба В. А. К вопросу использования инновационных технологий формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць. МОН України, НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ: 2015. Вип. 8 (63) 15. С. 28-32.

6. Мазурчук О. Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2012. № 4 (20). 100-105 с.

7. Сапожникова О. В. Фитнес : учеб. пособие; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. 144 с.

#### Допоміжна література

1. Апанасенко Г. Л. Новая стратегия профилактики ХНИЗ. Матеріали XVI ювілейній міжнародній науково-практичній конференції «Спортивна медицина, лікувальна фізична культура та валеологія – 2012». Одеса, 2012. С. 8-9.

2. Дегтяренко Т. В., Яготін Р. С. Психофізіологічний підхід до організації занять з фізичної культури у студентів вищих навчальних закладів. Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у педагогічній освіті. Чернігів, 2017. № 147, Том II. С. 33–36.
3. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В., Яготін Р. С. Значение учебной дисциплины «Медико-педагогический контроль» для профессиональной компетентности преподавателей физической культуры. Акмеологічні проблеми в області фізичної культури. Кишинів, 2017. С. 95-100.
4. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія. К. : УБС НБУ, 2012. 402 с.
5. Ільїн В. М., Дроздовська С. Б., Лизогуб В. С., Безкопильний О. П. Основи молекулярної генетики м'язової діяльності. К.: Олімпійська література, 2013. 112 с.
6. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. Калиниченко І. О. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 272 с.
7. Надкерничний Т. Формування стійкого інтересу студентів до мети й завдань занять із фізичного виховання. Луцьк : 2013. № 2 (22). С. 82–85.
8. Пилипчук В. В. Надлишкова маса тіла студентів як проблема метаболізму і фізичної активності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. Харків: ХОВНОКУХДАДМ, 2011. № 4. С. 122-124.
9. Плахтій П. Д. Основи фізичного виховання студентської молоді: Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський, «Друкарня «Рута», 2012. 312 с.
10. Сазоненко Г. С. Компетентність у системі неперервної освіти: акмеологічна модель : науково-методичний посібник: Софія, 2013. 416 с.
11. Сватсьєв А. В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04; Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2013. 40 с.
12. Сергієнко Л. П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підручник для студентів вищих навчальних закладів: у 2 кн. Кн. 1. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2014. 496 с.
13. Турка Р. Спортивно-масові заходи в системі спорт для всіх як засіб залучення населення до систематичних занять руховою активністю. Наук. часоп. нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. К., 2013. Вип. 7 (33). Т. 2. С. 322-328.
14. Рашкевич Ю. М. Болонський процес та нова парадигма вищої освіти : монографія. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2014. 168 с.
15. Усачев Ю. А. Новые фитнес-технологии в физическом воспитании студентов. Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования. Ульяновск : УлГТУ, 2012. С. 368-372.
16. Шахлина Л. Я.-Г., Коган Б. Г., Терещенко Т. А., Тищенко В. П., Футорный С. М. Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта; под. ред. Л. Я.-Г. Шахлиной. Киев: Наукова думка, 2016. 452 с.

#### **Інформаційні ресурси**

1. <https://pdpu.edu.ua/kaf-fiz-vih/kafedra-teoriji-i-metodiki-fizichnoji-kulturi-tasportivnikh-distiplin.html>.
2. <https://mon.gov.ua/ua>
3. <http://www.nbu.gov.ua/>
4. <http://testportal.gov.ua/>
5. <https://www.president.gov.ua/>
6. <http://zakon1.rada.gov.ua>
7. <http://www.metodichka.org>