

Затверджено на засіданні кафедри
фізичного виховання і спорту
Протокол № 1 від 29. 08. 2023 р
Укладач: Наталія ПЕТРЕНКО

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
для практичних занять
з дисципліни «Основи методики занять аквафітнесом»

Метою вивчення дисципліни є формування комплексних знань, вмінь та навичок застосувати різноманітні види рухової активності у водному середовищі для здійснення професійної діяльності; набуття умінь та навичок науково-методичної діяльності, необхідних у професійній діяльності фахівця з фізичної культури; опанування практичними навичками з організації та проведення тренувань.

Мета: засвоєння студентами теоретичних знань і практичних навичок у використанні сучасних технологій рухової активності у водному середовищі.

Завдання: оволодіти теоретичними знаннями і методичними навичками у проведенні занять і доступних видів тренувань у навчальних установах, ознайомитися з особливостями тренування за різними програмами аквафітнесу; з різними віковими категоріями та людьми з відхиленнями у здоров'ї; оволодіти основами організації групових занять; знати методики оздоровчого та фітнес-тренування у водному середовищі.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти повинні:

Знати:

- значення та місце видів оздоровчої рухової активності в системі фізичного виховання населення;
- завдання та зміст рухової активності;
- спортивну термінологію
- зміст, організацію та методику проведення різноманітних форм занять у водному середовищі
- основи тренування з доступних засобів;
- організацію та проведення заходів оздоровчо-рекреаційного напрямку

Вміти:

- здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем
- уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами

шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення

– оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи

– використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості

– аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

Ознайомитися:

– з перспективами розвитку сучасних - фітнес та оздоровчих технологій в Україні;

– з організацією та методикою роботи тренера–інструктора з аквафітнесу;

– основами устрою басейнів, спорт-комплексів, їх устаткуванням.

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Номер та назва теми	Кількість годин
Тема 1. Теоретичні основи аквафітнесу. Вступ до дисципліни «Основи методики занять аквафітнесом»	2
Тема 2. Теоретичні основи аквафітнесу. Класифікація програм аквафітнесу:	4
Тема 3. Теоретичні основи аквафітнесу. Методи і принципи навчання. Структура та зміст занять. Показання та протипоказання до занять, правила безпеки на заняттях аквафітнесом	2
Тема 4. Особливості проведення занять у водному середовищі. Фізичні властивості води. Фізіологічні особливості тренування у водному середовищі.	8
Тема 5. Теоретико-методичні основи застосування та відбору вправ для занять у водному середовищі. Дозування. Вибір вправ. Інтенсивність. Принцип відповідності.	4
Тема 6. Програмування фітнес-тренувань.	2
Тема 7. Фізіологічні основи оздоровчих тренувань	2
Тема 8. Фізіологічні основи спортивного тренування	2
Тема 9. Оздоровче плавання	2
Тема 10-11. Особливості проведення занять з різними групами населення	10
Тема 12. Види та методи контролю у процесі занять фізичними вправами та спортом	2
Всього годин :	40

11.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

Основна література	
1	Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичній підготовці здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України [Текст] : метод. рек. / [А. Ю. Мартишко, В. В. Бондаренко, С. М. Козенко та ін.]. - Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2023. – 75 с.
2	Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. / А. В. Гакман. Чернівці : Чернівецьк. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.
3	Плавання з методикою викладання : навчально-методичний посібник / укл. : М.Ю. Ячнюк, І.О. Ячнюк, Ю.Б. Ячнюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с.
4	Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2020. – 194 с. – Назва з титульного екрана. Навчальний посібник. – Черкаси, 2020. - 194
5	Ворона В.В., Заяц С.В. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» / В.В. Ворона, С.В. Заяц – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. – 167 с.
Допоміжна література	
6	Adami M. R. Aqua fitness. London: A. Dorling Kindersley Book, 2019. 160p.
7	Петренко Н.В. Колдовський А. В. Пошук шляхів удосконалення підходів щодо відновлення функціонального стану спортсменів після захворювань на коронавірусні інфекції.Rehabilitation & Recreation : науковий журнал. – Рівне : Видавничий дім «Гельветика», 2023. – No 14. – С. 207-214.
8	Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 2017. – 217 с.
9	Аквааеробіка: методичні вказівки / Киселевська С. М., Чернявська О. В.. Київ : КНУБА, 2016. 40 с.
Інформаційні ресурси в Інтернеті	
10	Закон України «Про фізичну культуру і спорт» http: www. rada.gov.ua

- **Фахові видання України**

- [Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»](#) (Категорія Б)
 - [Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура](#) (Категорія Б)
 - [Єдиноборства](#) (Категорія Б)
 - [Здоров'я, спорт, реабілітація](#) (Категорія А, Scopus)
 - [Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури \(фізична культура і спорт\)](#) (Категорія Б)
 - [Олімпійський та паралімпійський спорт](#) (Категорія Б)
 - [Слобожанський науково-спортивний вісник](#) (Категорія Б)
 - [Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія](#) (Категорія Б)
 - [Спортивна наука та здоров'я людини](#) (Категорія Б)
 - [Спортивний вісник Придніпров'я](#) (Категорія Б)
 - [Теорія та методика фізичного виховання](#) (Категорія А, Scopus)
 - [Теорія і методика фізичного виховання і спорту](#) (Категорія Б)
 - [Теорія і практика фізичної культури і спорту](#)
 - [Український журнал медицини, біології та спорту](#) (Категорія Б)
 - [Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві](#) (Категорія Б)
 - [Фізичне виховання та спорт](#) (Категорія Б)
-
- [Acta Balneologica](#) (Web of Science)
 - [Art of medicine](#) (Категорія Б)
 - [European Journal of Sport Science](#) (Scopus, Web of Science)
 - [International Journal of Human Movement and Sports Sciences](#) (Scopus)
 - [International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism](#) (Scopus, Web of Science)
 - [Journal of Sport and Exercise Psychology](#) (Scopus, Web of Science)
 - [Journal of Sports Engineering and Technology](#) (Scopus, Web of Science)
 - [Olympicus](#) (Категорія Б)
 - [Pedagogy of Physical Culture and Sports](#) (Категорія А, Scopus, Web of Science)
 - [Physical education of students](#) (Категорія А, Web of Science)
 - [Rehabilitation and Recreation](#) (Категорія Б)
 - [Sportske Nauke i Zdravlje](#) (Scopus)

Бази даних

Bioline International

- Електронно-видавничий портал, що забезпечує вільний доступ до якісних актуальних дослідницьких журналів, які видаються в країнах, що розвиваються. Тематика: глобальне розуміння здоров'я (тропічна медицина, інфекційні хвороби, епідеміологія, нові захворювання), біорізноманіття, навколишнє середовище.

BioMed Central

- Видавництво, яке першим представило модель відкритого доступу до публікацій з біології, медицини та суміжних наук. База містить матеріали із 212 рецензованих журналів відкритого доступу з біології, медицини, технологій та суміжних наук, частина з них індексується Thomson Reuters (ISI), має високий Impact Factor.

Directory of Open Access Books (DOAB)

- База даних надає доступ до метаданих та повних текстів книг академічних видавництв у відкритому доступі в мережі Інтернет. Сервіс дає можливість здійснювати пошук книг за такими параметрами: назва книги, автор, ключові слова, анотації до книг, видавець, ISSN/ISBN книги чи за всіма перерахованими елементами.

Directory of Open Access Journals (DOAJ)

- Онлайн-каталог, який індексує та надає доступ до понад 16 500 повнотекстових рецензованих наукових журналів із відкритим доступом, рецензованих експертами з усіх галузей знань та різними мовами.

Google Scholar

- Вільнодоступна пошукова система, яка індексує повний текст наукових публікацій всіх форматів і дисциплін. Google Scholar містить статті, що опубліковані в журналах, зберігаються в репозитаріях або знаходяться на сайтах наукових спільнот чи окремих науковців.

Hindawi

- Видавництво надає доступ до більш ніж 200 рецензованих наукових журналів відкритого доступу з інженерії, математики, фізики, хімії, комп'ютерних наук, біології, медицини та ін. видавничої корпорації Hindawi.

Medknow Publication

- Найбільший видавець журналів відкритого доступу в галузі медицини – проєкт глобального видавця Wolters Kluwer Health. Публікує та надає вільний доступ до більше ніж 350 рецензованих журналів.

MedPix

- Відкрита онлайн база даних медичних зображень. Матеріали колекції розміщено за категоріями захворювань і за профілями пацієнтів. Більшість зображень відразу містять підтверджений діагноз.

MEDtube

- Платформа електронного навчання виключно для медичних працівників, яка містить відео, зображення, електронні курси з тестами, презентації, вебінари, звіти про клінічні випадки та інші професійні матеріали. Щоб скористатися всім рецензованим вмістом та інструментами ресурсу, потрібно зареєструватися.

National Center for Biotechnology Information (NCBI)

- Бази даних Національного центру інформації з молекулярної біології.

Open Academic Journals Index (OAJI)

- Повнотекстова база даних наукових журналів з відкритим доступом, це міжнародна платформа для індексації наукових журналів відкритого доступу.

Physioplus

- Навчальна платформа для безперервного професійного розвитку фізичних терапевтів. [Детальніше](#).

PLOS ONE

- Некомерційний науково-видавничий проєкт, спрямований на створення бібліотеки журналів та іншої наукової літератури під вільною ліцензією і в відкритому доступі. *PLOS ONE* містить оригінальні дослідження з природничих, медичних, інженерних, а також суміжних соціальних і гуманітарних наук.

Research4Life

- Найбільша у світі платформа науково-технічної, природничої, медичної та суспільно-політичної літератури від провідних міжнародних видавців. У доступі – майже 75 тис. книг, понад 12,5 тис. журналів і бази даних. Доступ триватиме до 31 грудня 2022 року. [Детальніше про ресурс.](#)

ScienceDirect

- Повнотекстова база даних рецензованих наукових статей журналів та розділів книг із понад 2 500 журналів та 39 000 книг видавництва [Elsevier](#). Доступ з локальної мережі та віддалено.

SciVal

- Один із кращих інструментів моніторингу та аналізу міжнародних наукових досліджень з використанням методів візуалізації та сучасних метрик, бенчмаркінгу, пошуку наукових партнерів, дослідження сучасних наукових трендів та пошуку управлінських рішень, створення унікальних звітів. [Детальніше про ресурс та умови доступу до нього.](#)

Scopus

- Мультидисциплінарна бібліографічна і реферативна база даних та інструмент для відстеження цитованості статей, опублікованих у наукових виданнях. Scopus пропонує всебічний огляд дослідницьких результатів у різних сферах науки, а також розумні інструменти для відстеження, аналізу та візуалізації досліджень. Розробником та власником Scopus є видавнича корпорація Elsevier. Доступ з локальної мережі університету або [віддалений](#).

Springer Nature

- Найбільший у світі видавець академічних книг та найвпливовіших світових журналів у сфері відкритих досліджень. У доступі – близько 10 тис. е-книг 2017 р. видавництва. Колекцію книг можна переглянути також в [е-каталозі](#) бібліотеки СумДУ.

SpringerOpen

-

Архів рецензованих наукових журналів у всіх галузях науки з відкритим доступом видавництва Springer та міждисциплінарна база даних.

Web of Science

- Мультидисциплінарна бібліографічна і реферативна платформа, на якій розміщено бази наукової літератури та патентів. Ресурс має вбудовані можливості пошуку, аналізу та управління бібліографічною інформацією. Платформа індексує наукову літературу з 1900 року.

Wiley Open Access

- База даних відкритого доступу, що об'єднує журнали з медицини, біології, неврології, хімії, фізики, метеорології. Всі наукові статті, опубліковані в журналах бази даних Wiley Open Access вільно доступні для читання та завантаження.

Здоров'я України ІНФОМЕДІА

- Український медичний портал видавничого дому "Здоров'я України". Ресурс надає доступ до перегляду повнотекстових журналів та газет видавничого будинку "Здоров'я України", а також містить актуальну інформацію про інноваційні методики, практичні рекомендації та підтверджені підходи до лікування різних захворювань.

Корисні ресурси

Дайджест "Фізичне виховання та спорт"

[Щомісячна актуальна інформація](#) з питань фізичного виховання та спорту, спортивної морфології, олімпійського спорту, новини, публікації, анонси заходів для підвищення кваліфікації. Інформація про педагогічні новачі, освітні та наукові ресурси бібліотеки. [Підписатися на розсилку](#).

Міжбібліотечний абонемент RapidILL

Система міжбібліотечного абонементу [RapidILL](#) дозволяє дослідникам та студентам, які не можуть дістатися до своїх університетських будівель, швидко та легко отримувати доступ зі своїх віддалених місць до колекцій понад 500 провідних бібліотек світу. [Як скористатися ресурсом](#).

АСОЦІАЦІЇ, ОРГАНІЗАЦІЇ, СПІЛКИ

УКРАЇНСЬКІ

- [Міністерство молоді та спорту України](#) – офіційний сайт міністерства.
- [Асоціація ветеранів спорту України](#) – всеукраїнська спілка громадських організацій, яка об'єднує федерації, асоціації, спілки, об'єднання та клуби, що сприяють розвитку ветеранського руху і спорту.
- [Національний олімпійський комітет України \(НОК\)](#) – громадська організація, що опікується участю українських спортсменів у Олімпійських іграх, розширенням міжнародного співробітництва та популяризацією масового спорту і здорового способу життя.
- [Українська асоціація футболу](#) – всеукраїнська громадська спортивна організація, головна мета якої – забезпечення та сприяння зростанню рівня і масовості футболу в Україні.
- [Українська федерація карате](#) – всеукраїнська громадська організація.
- [Федерація волейболу України](#) – всеукраїнська громадська спортивна організація, головна мета якої – сприяння всебічному розвитку всіх видів волейболу в Україні.
- [Федерація кікбоксингу України «ІСКА»](#) – громадська організація, яка опікується забезпеченням високих стандартів проведення поєдинків та міжнародних турнірів та удосконаленням усіх напрямків спортивної діяльності.
- [Фізкультурно-спортивне товариство «Спартак»](#) – всеукраїнська громадська організація у сфері фізичної культури і спорту.

МІЖНАРОДНІ

- [International Olympic Committee](#) – керівний орган олімпійського руху.
- [International World Games Association \(IWGA\)](#) є єдиним адміністратором Всесвітніх ігор, які проводяться кожні чотири роки.
- [International Boxing Association \(IBA\)](#) – некомерційна боксерська організація, що санкціонує боксерські бої та надає звання чемпіона світу.

- [Association of IOC Recognised International Sports Federations](#) – неурядова, некомерційна, недискримінаційна організація, заснована та визнана Міжнародним олімпійським комітетом.
- [Professional Footballers' Association \(PFA\)](#) – об'єднання для професійних гравців в Англії та Уельсі. Це найстаріша у світі професійна асоціація спортсменів.
- [WADA](#) – міжнародне незалежне агентство, що очолює всесвітній рух за бездопінговий спорт.
- [TAFISA](#) – міжнародна спортивна федерація, діяльність якої направлена на заохочення фізичної активності заради здоров'я, соціальної взаємодії, інтеграції і спілкування людей у всьому світі.