

Полтавський національний педагогічний університет  
імені В.Г.Короленка



## *СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ*

**ЗОШИТ**

**ДЛЯ ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ САМОСТІЙНОЇ  
ТА НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ**

Полтава – 2016

**УДК 37.041:796-057.875(075)**

**ББК 74.581.267.8**

**З-78**

*Укладач:*

**Корносенко Оксана Костянтинівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В.Г. Короленка

*Рецензенти:*

Хоменко Павло Віталійович – доктор педагогічних наук, професор кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г.Короленка.

Фастівець Анна Віталіївна – кандидат педагогічних наук, старший викладач Полтавського інституту бізнесу Міжнародного науково-технічного університету імені акад. Ю. Бугая.

**Зошит для виконання завдань самостійної та науково-**

**З-78** дослідної роботи з дисципліни «Сучасні фітнес-технології» : для студ. ф-тів фізичного виховання вищих пед. навч. закладів / уклад. О. К. Корносенко ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2016. – 52 с.

**ББК 74.581.267.8**

**УДК 37.041:796-057.875(075)**

*Затверджено на засіданні вченої ради ПНПУ імені В.Г.Короленка  
Протокол № 6 від „ 24 ” листопада 2016р.*

## ВСТУП

Пріоритетним напрямом розвитку освіти є створення у вищому навчальному закладі необхідних умов для формування у студентів творчих здібностей та виховання здатності до саморозвитку як під час навчання, так і в подальшій професійній діяльності. Вагома роль у вирішенні обумовлених завдань належить самостійній та науково-дослідній роботі, які є невід'ємною складовою навчально-виховного процесу, ефективним засобом розвитку творчого потенціалу студентів, способом підвищення рівня їхньої професійної компетентності. У процесі виконання завдань самостійної роботи студенти розширюють коло знань, кругозір, виховують вимогливість до себе, толерантне ставлення до протилежної думки, погляду, позиції, розвивають інтелектуальні здібності, потребу до самовдосконалення. Система професійної підготовки, яка включає науково-дослідну роботу спрямована на виховання фахівців-дослідників, яким притаманний високий динамізм і культ пошуку пізнання, а не лише отримання базових знань.

Головними завданнями підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і фітнес-тренерів у самостійній і науково-дослідній діяльності є: оволодіння методиками самостійного розв'язання професійно-практичних завдань, методологією наукового пізнання; формування дослідницьких умінь і навичок глибокого аналізу ситуації, синтезу, узагальнення, інтерпретації отриманих результатів, творчого мислення; розвиток уміння планувати і прогнозувати результати своєї діяльності, ефективність організації праці; поглиблене вивчення навчального матеріалу; формування умінь працювати із навчальними комп'ютерними програмами.

Навчальна дисципліна «Сучасні фітнес-технології» має на меті підвищення компетентності майбутніх фахівців фізичної культури в галузі оздоровлення і відновлення людини за допомогою сучасних традиційних засобів фізичного виховання і нетрадиційних систем оздоровлення. Опанування змістом цієї дисципліни дозволяє грамотно організувати навчально-тренувальний процес, індивідуально підібрати ступінь інтенсивності і рівень навантаження для дорослих і дітей.

Організаційно-педагогічними умовами якісної професійно-практичної підготовки з дисципліни «Сучасні фітнес-технології», самовдосконалення і підвищення творчого потенціалу студентів є створення і використання навчально-методичного і технічного забезпечення, оптимальна й комфортна організація процесу виконання завдань самостійної та науково-дослідної роботи. Для реалізації цих умов нами розроблено зошит із відповідними задачами. Ця методична розробка включає завдання як репродуктивного рівня, які передбачають вирішення за відомим алгоритмом, так і творчого, – що потребують застосування досвіду професійної діяльності, здатності вирішувати ситуаційні задачі, уміння використовувати теоретичні знання на практиці.

## ЗАВДАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ №1

**Тема.** Теоретичні аспекти й дефініції базових понять у галузі оздоровчого фітнесу

**Мета** – узагальнити знання з базових понять про фітнес. Повторити положення прямих і зігнутих рук, які найчастіше використовуються на заняттях з оздоровчого фітнесу. Повторити базові кроки оздоровчої аеробіки.

### ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

1. Поняття про фітнес.
2. Аеробні вправи – ефективний засіб зміцнення здоров'я людини.
3. Положення рук у оздоровчому фітнесі.
4. Базові кроки оздоровчої аеробіки.

### ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

1. Дайте визначення поняттям:  
загальний фітнес

\_\_\_\_\_ ;  
\_\_\_\_\_ ;  
фізичний фітнес  
\_\_\_\_\_ .

Обґрунтуйте значення принципу FITT

\_\_\_\_\_

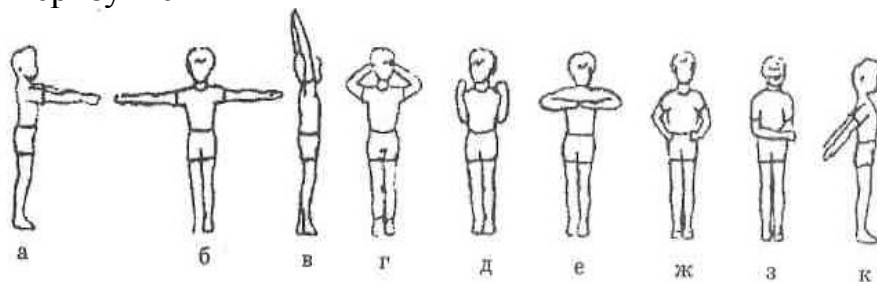
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. На рисунку зображено положення прямих та зігнутих рук, назвіть і охарактеризуйте їх



а \_\_\_\_\_

б \_\_\_\_\_

в \_\_\_\_\_

г \_\_\_\_\_

д \_\_\_\_\_  
е \_\_\_\_\_  
ж \_\_\_\_\_  
з \_\_\_\_\_  
к \_\_\_\_\_

3. Запишіть назви та характеристику маршових, приставних аеробічних кроків та кроків зі зміною ведучої ноги

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_

### ЛІТЕРАТУРА

1. Корносенко О.К. Навчальна комп'ютерна програма «Оздоровчий фітнес» / О.К.Корносенко, П.В.Хоменко. – Полтава, 2016. (Свідоцтво на реєстрацію авторського права на твір №63481).

## ЗАВДАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ №2

**Тема** Теоретичні аспекти й дефініції базових понять у галузі оздоровчого фітнесу

**Мета** – повторити класифікацію й види фітнес-програм; положення ніг (стійки), які найчастіше використовуються в оздоровчому фітнесі; заборонені рухи фітнесу.

### ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

1. Класифікація й види фітнес-програм
2. Положення прямих і зігнутих ніг (стійки)

### ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

1. Дайте характеристику аеробним напрямам оздоровчого фітнесу

---

---

---

---

---

---

---

---

силовим напрямам оздоровчого фітнесу

---

---

---

---

---

---

---

---

танцювальним напрямам оздоровчого фітнесу

---

---

---

---

---

---

---

---

ментальним напрямам оздоровчого фітнесу

---

---

---

---

---

---

---

---

тренуванням, які потребують спеціального устаткування й умов

---

---

---

---

---

---

---

---



## ЗАВДАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ №3

**Тема** Засоби та інструментарій забезпечення фітнес-тренувань.

**Мета** – повторити засоби фітнес-тренувань; види вправ з різною ударністю; загальні правила техніки безпеки при організації фітнес-тренувань; положення сидячи й лежачи, часто використовувані в оздоровчому фітнесі.

### ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

1. Характеристика засобів фітнес-тренувань
2. Правила техніки безпеки при організації та проведенні оздоровчих фітнес-тренувань

### ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

1. Дайте визначення поняттям:  
аеробне тренування це

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_;

- анаеробне тренування це

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_;

- інтервальне тренування це

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

2. Заповніть таблицю

Тип ударності вправи	Характеристика вправ	Приклади вправ
безударні (superlow impact)		
низькоударні (low impact)		
високоударні (high impact)		

3. Перелічіть та обґрунтуйте основні правила техніки безпеки при організації та проведенні оздоровчих фітнес-тренувань



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

4. Розгляньте рисунки і опишіть положення та вправи, які зображені на них

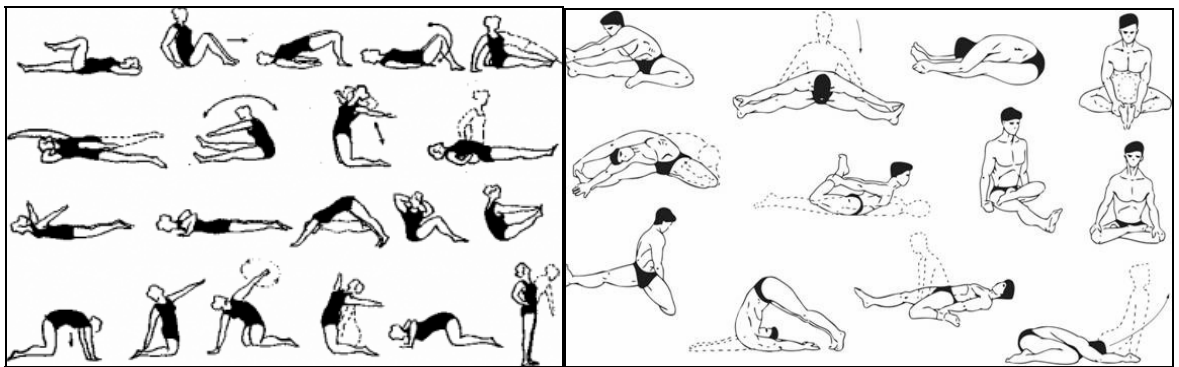


Рис 1. Рис 2.  
(записати почергово з ліва на право)

Рис 1.

---

---

---

---

---

---

---

---



## ЗАВДАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ №4

**Тема** Засоби та інструментарій забезпечення фітнес-тренувань.

**Мета** – повторити властивості музики; параметри темпу музики в оздоровчій аеробіці; техніку виконання базових присідань.

### ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

1. Основи музичної грамоти.

### ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

1. Дайте визначення поняттям:

Перелік музичних властивостей	Зміст музичних властивостей
Мелодія	_____
Темп	_____
Такт	_____
Музична фраза	_____
Музичний квадрат	_____
Музичний акцент	_____

2. Заповніть таблицю за зразком, характеризуючи приблизні параметри темпу музики в оздоровчій аеробіці: кількість музичних акцентів, частину уроку, в якій доречно використання такого темпу, можливі вправи.

Темп музики	К-сть музич. акцентів / хв	Частина уроку	Можливі вправи
Повільний	40-60	«Остання заминка» зниження навантаження в кінці заняття	Вправи на дихання, розслаблення, рівновагу
Помірний			



## ЗАВДАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ №5

**Тема** Типи й структура аеробічних тренувальних занять.

**Мета** – повторити типи тренувальних занять; структуру уроку з фітнесу; сформувати систему знань і умінь щодо планування фітнес занять для проведення з людьми різного віку; закріпити знання жестів, які використовують під час проведення фітнес-тренування.

### ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

1. Типи й структура аеробічних тренувальних занять.

### ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

1. Дайте характеристику різним типам тренувальних занять:  
навчальні заняття проводяться з метою... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

контрольні заняття проводяться з метою... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

типові уроки проводяться з метою... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

односпрямовані заняття це... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

комплексні заняття це... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

комбіновані заняття передбачають... \_\_\_\_\_

2. Заповніть таблицю вказуючи назву частини уроку, її основний зміст та організаційно-методичні вказівки

<i>Частина уроку</i>	<i>Назва частини уроку</i>	<i>Основний зміст</i>	<i>Організаційно-методичні вказівки</i>
<b>ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА</b>	<b>1. РОЗМИНКА</b>		
	1.1.		

<b>ОСНОВНА ЧАСТИНА</b>	1.2.		
	1.3.		
	<b>2. АЕРОБНА ЧАСТИНА</b>		
	2.1.		
	2.2		
	<b>АЕРОБНА ЗАМІНКА</b>		
	2.3.		
	2.4.		
	<b>КАЛІСТЕНІКА</b>		
	2.5.		
	2.6.		
	2.7.		

<b>3. ЗАКЛЮЧНИЙ СТРЕТЧИНГ</b>		
<b>ЗАКЛЮЧНА ЧАТИНА</b>	3.1.	
	3.2.	

3. Охарактеризуйте жести, які використовують під час проведення фітнес-тренування (прийоми невербального спілкування)

«Увага!» – \_\_\_\_\_

«Виконувати с початку» – \_\_\_\_\_

«Вліво, вправо» – \_\_\_\_\_

«Вперед!» – \_\_\_\_\_

«Стоп!» – \_\_\_\_\_

«Марш!» – \_\_\_\_\_

«Додати» – \_\_\_\_\_

«З'єднати» – \_\_\_\_\_

«Розділити» – \_\_\_\_\_

«Дуже добре!» – \_\_\_\_\_

«Зворотний рахунок» – \_\_\_\_\_

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Корносенко О.К. Навчальна комп'ютерна програма «Оздоровчий фітнес» / О.К.Корносенко, П.В.Хоменко. – Полтава, 2016. (Свідоцтво на реєстрацію авторського права на твір №63481).

2. Сиднева Л.В. Оздоровительная аэробика и методы ее преподавания / Л.В. Сиднева, С.А. Голиянц, Т.С. Лисицкая. – Троицк: Тривант ЛТД, 2000. – 74 с.

## ЗАВДАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ №6

**Тема** Особливості формування фізичних якостей в оздоровчому фітнесі.

**Мета** – повторити поняття про фізичну якість – силу і її види, методи розвитку; форми і типи м'язових скорочень. Навчити складати комплекс вправ для розвитку сили рук і плечового поясу.

### ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

1. Особливості розвитку силових здібностей на заняттях оздоровчими видами фітнесу

### ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

1. Дайте визначення таким поняттям:

сила це

---

---

---

абсолютна сила це

---

---

---

відносна сила це

---

---

---

2. Заповніть таблицю, дайте характеристику типам м'язових скорочень

Форми скорочення м'язів	Тип скорочення м'язів	Зовнішнє навантаження	Зовнішня робота
Динамічна			
Статична			





## ЗАВДАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ №7

**Тема** Особливості формування фізичних якостей в оздоровчому фітнесі.

**Мета** – повторити поняття про фізичну якість – гнучкість і її види, методи розвитку; види стретчингу. Навчити складати комплекс вправ попереднього і заключного стретчингу.

### ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

1. Особливості формування гнучкості на заняттях оздоровчими видами фітнесу

### ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

1. Дайте характеристику поняттям:  
рухливість у суглобах (гнучкість) це

---

---

---

активна гнучкість це

---

---

---

пасивна гнучкість це

---

---

---

попередній стретчинг

---

---

---

заключний стретчинг

---

---

---

2. Розгляньте рисунки і опишіть зображені вправи. До яких з видів стретчингу належать ці вправи? Які м'язи розтягуються при виконанні вправ зображених на рисунках?





## ЗАВДАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ №8

**Тема** Особливості формування фізичних якостей в оздоровчому фітнесі.

**Мета** – повторити поняття про фізичну якість – витривалість її види та методи розвитку. Навчити складати комплекс вправ спрямованих на формування силової витривалості.

### ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

1. Характеристика видів витривалості та закономірності її формування.

### ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

1. Дайте визначення поняттям:

витривалість це \_\_\_\_\_

---

---

---

силова витривалість це \_\_\_\_\_

---

---

---

кардіореспіраторна витривалість це \_\_\_\_\_

---

---

---



2. Розгляньте рисунок, опишіть вправи вказуючи, які групи м'язів включені в роботу. Розпишіть дозування для кожної вправи, таке щоб вона сприяла формуванню силової витривалості.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## ЗАВДАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ №9

**Тема** Особливості формування фізичних якостей в оздоровчому фітнесі.

**Мета** – повторити поняття про фізичні якості – швидкість, координацію, спритність, рівновагу; повторити метод побудови танцювальних аеробічних композицій «від голови до хвоста». Навчити складати комплекс вправ спрямованих на формування сили з використанням тренажерного обладнання. Перевірити уміння складати комплекс танцювальних вправ методом «від голови до хвоста».

### ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

1. Методика удосконалення швидкості засобами оздоровчого фітнесу;
2. Методика побудови танцювальних аеробічних композицій.

### ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

1. Дайте визначення поняттям:

швидкість	<hr/> <hr/> <hr/>
швидкісно-силові здібності	<hr/> <hr/> <hr/>
координація	<hr/> <hr/> <hr/>
спритність	<hr/> <hr/> <hr/>
рівновага	<hr/> <hr/> <hr/>

2. Розгляньте фото тренажерів, які найчастіше використовуються у спорті і фітнесі, запишіть принцип дії кожного з них. Складіть комплекс вправ (6-8 вправ) для формування сили з використанням тренажерного обладнання.







## ЗАВДАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ №10

**Тема** Опорно-руховий апарат людини як матеріальна основа рухової діяльності.

**Мета** – повторити основні функції опорно-рухового апарату; терміни, які характеризують усі можливі рухи людини; осі та площини тіла людини. Перевірити уміння складати комплекс танцювальних вправ методом «додавання».

### ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

1. Будова і функції біомеханічної системи рухового апарату.
2. Методика побудови танцювальних аеробічних композицій.

### ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

1. Дайте визначення поняттю опорно-рухова система

---

---

---

Перелічіть і обґрунтуйте основні функції опорно-рухового апарату

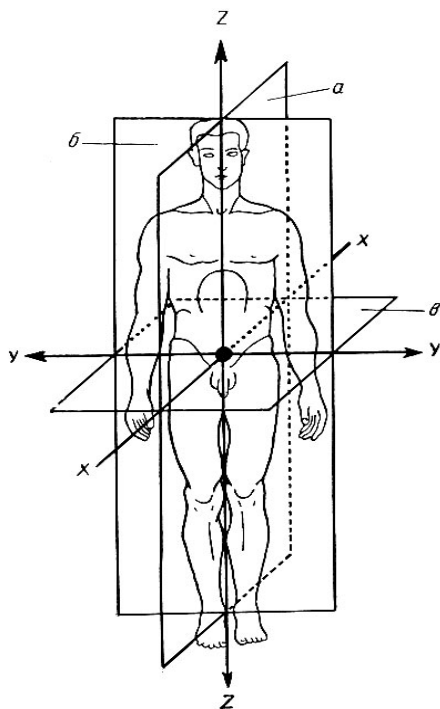
1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Заповніть таблицю даючи визначення термінам:

flexio	_____ _____ _____
extensio	_____ _____ _____
adductio	_____ _____

	_____
	_____
abductio	_____
	_____
	_____
rotatio	_____
	_____
	_____
pronatio	_____
	_____
	_____
supinatio	_____
	_____
	_____
circumductio	_____
	_____
	_____

3. Розгляньте рисунок і запишіть осі та площини тіла людини



- zz— \_\_\_\_\_
- yy— \_\_\_\_\_
- xx— \_\_\_\_\_
- a— \_\_\_\_\_
- b— \_\_\_\_\_
- v— \_\_\_\_\_





2. Розгляньте рисунок і запишіть назви кісток людини.

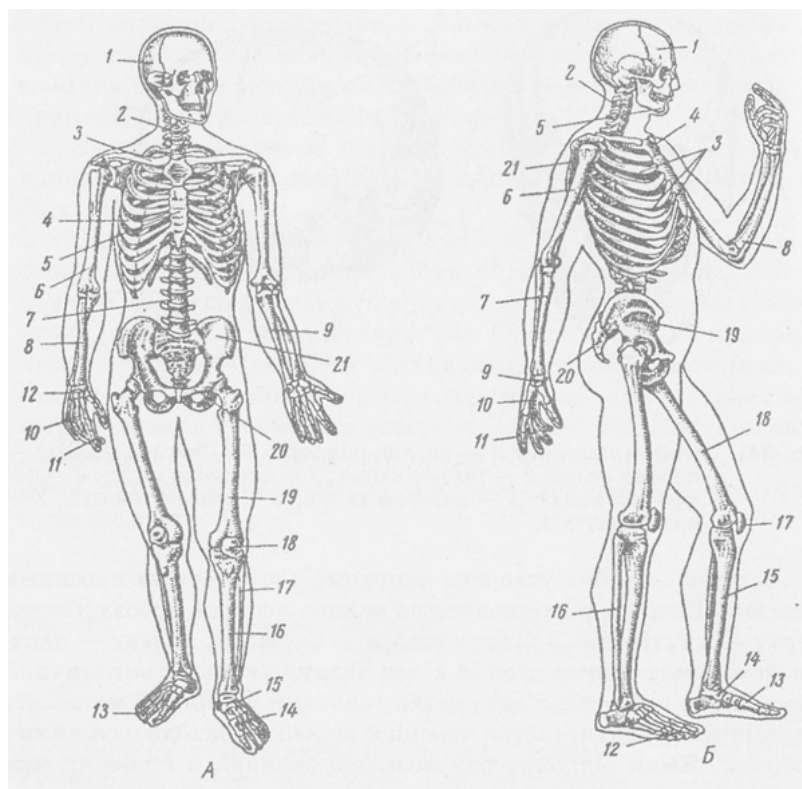


Рисунок А	Рисунок Б
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.
11.	11.
12.	12.
13.	13.
14.	14.
15.	15.
16.	16.
17.	17.
18.	18.
19.	19.
20.	20.
21.	21.



## ЗАВДАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ №11

**Тема.** Опорно-руховий апарат людини як матеріальна основа рухової діяльності.

**Мета** – повторити поняття: м'язова тканина, склад м'язових волокон; анатомо-фізіологічні особливості м'язової системи людини. Дослідити залежність функціональних характеристик типів м'язових волокон від їхньої морфологічної будови. Перевірити уміння складати комплекс танцювальних вправ методом «заміни кроків».

### ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

1. Анатомо-фізіологічні особливості м'язової системи людини.
2. Методика побудови танцювальних аеробічних композицій.

### ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

1. Дайте визначення поняттям:

м'язова тканина це

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Розгляньте таблицю і зробіть висновок про залежність функціональних характеристик типів м'язових волокон від їхньої морфологічної будови. Вкажіть, яке значення це має при різних заняттях оздоровчим фітнесом.

Характеристика	Тип м'язового волокна		
	I	IIA	IIB
Кількість волокон на мотонейтрон	10-180	300-800	300-800
Розмір мотонейрона	невеликий	великий	великий
Швидкість нервової провідності	невелика	велика	велика
Швидкість скорочення, мс	50	110	110
Тип міозинової -АТФ-фази	повільний	швидкий	швидкий
Сила рухової одиниці	невелика	велика	велика
Аеробна здатність	висока	середня	низька
Окислювально-гліколітична здатність	низька	висока	висока





## ЗАВДАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ №12

**Тема** Опорно-руховий апарат людини як матеріальна основа рухової діяльності.

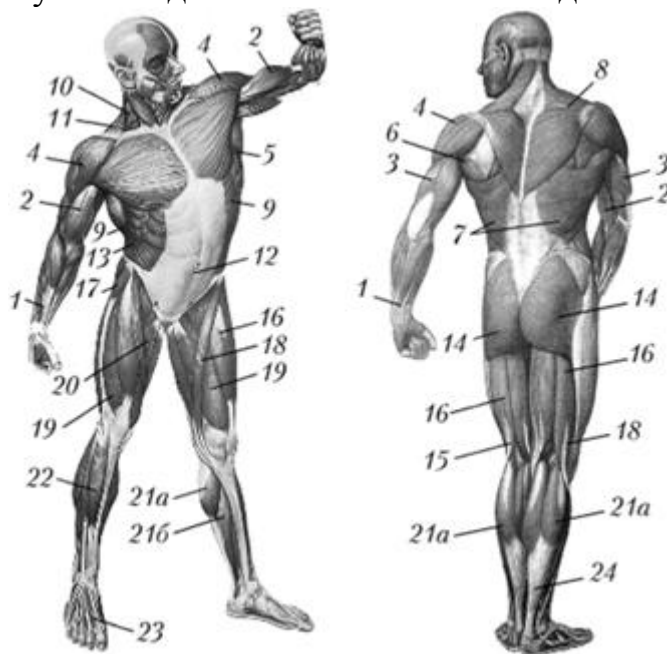
**Мета** – повторити топографію, будову і функції м'язів людини. Навчити складати комплекс вправ методом колового тренування. Перевірити уміння складати комплекс танцювальних вправ методом «ділення».

### ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

1. Топографія, будова і функції м'язів людини.
2. Методика побудови танцювальних аеробічних композицій.

### ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

1. Розгляньте рисунок і підпишіть назви м'язів людини



Назва м'язу	Назва м'язу
1	14
2	15
3	16
4	17
5	18
6	19
7	20
8	21a
9	21b
10	22
11	23
12	24
13	





## ЗАВДАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ №13

**Тема** Обмін речовин і енергозабезпечення м'язової діяльності.

**Мета** – повторити поняття: вуглеводи, жири, білки, вітаміни. Дослідити механізми утворення енергії. Перевірити уміння складати комплекс степ-аеробіки використовуючи метод «ділення».

### ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

1. Роль основних поживних речовин в енергозабезпеченні рухової діяльності.
2. Особливості температурного режиму та водно-сольового обміну під час активної рухової діяльності.
3. Енергозабезпечення м'язової діяльності.
4. Особливості утворення молочної кислоти.
5. Характеристика зон відносної потужності та витрат енергії при м'язовій роботі.

### ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

1. Дайте визначення поняттям:

вуглеводи

---

---

---

жири

---

---

---

білки

---

---

---

вітаміни

---

---

---

2. Заповніть таблицю.

Механізм утворення енергії	Природа біохімічних процесів утворення енергії	Час, необх. для початку утворення енергії (сек, хв.).	Час максим. утворення енергії (сек, хв.).	Макс. тривалість процесу (сек, хв.).
1. Алактатний анаеробний				



## ЗАВДАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ №14

**Тема.** Параметри фізичних навантажень у системі планування та проведення оздоровчих фітнес-програм.

**Мета** – повторити поняття: фізичне навантаження, термінова адаптація, довгострокова адаптація, терміновий (ближній) тренувальний ефект, відставлений тренувальний ефект, кумулятивний (накопичений) тренувальний ефект, суперкомпенсація, перевтома; прийоми регулювання фізичного навантаження у процесі виконання фізичних вправ оздоровчого фітнесу. Сформувати систему знань і практичних умінь щодо проведення попереднього скринінгу з людьми, які планують займатися активною руховою діяльністю. Навчити вирішувати ситуаційні задачі і складати персональні тренувальні програми.

### ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

1. Процеси налаштування і адаптації організму до фізичного навантаження. Характеристика тренувальних ефектів.

### ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

1. Дайте визначення поняттям:

- фізичне навантаження \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ;
- термінова адаптація \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ;
- довгострокова адаптація \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ;
- терміновий (ближній) тренувальний ефект \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ;
- відставлений тренувальний ефект \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ;
- кумулятивний (накопичений) тренувальний ефект \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ;
- суперкомпенсація \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ;
- перевтома \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ .





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 4. Ситуаційні задачі.

Задача 1. До вас звернувся фітлайкер-новачок із запитанням: «... як швидко «накачати» певну групу м'язів або схуднути у певному місці (як правило в ділянці талії)?» Запишіть відповідь, яку ви дасте цій людині.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Задача 2. Розгляньте фото жінки і чоловіка, які начебто прийшли у фітнес-клуб і бажають займатися у тренажерному залі. Ці люди не мають протипоказань до фізичних навантажень, а також не мають досвіду тренувань. Запропонуйте кожному з них тренувальну програму.



Програма для жінки:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Програма для чоловіка:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### ЛІТЕРАТУРА

1. Корносенко О.К. Навчальна комп'ютерна програма «Оздоровчий фітнес» / О.К.Корносенко, П.В.Хоменко. – Полтава, 2016. (Свідоцтво на реєстрацію авторського права на твір №63481).
2. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности (перевод с англ.) / Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – К.: Олимп. литер., 1997. – 504 с.

## ЗАВДАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ №15

**Тема** Параметри фізичних навантажень у системі планування та проведення оздоровчих фітнес-програм.

**Мета** – повторити параметри фізичного навантаження та фізіологічні методи визначення його інтенсивності. Навчити визначати ЧСС максимальну, ЧСС оптимальну, ЧСС порогову і ЧСС пікову для людей різного віку. Перевірити уміння скласти комплекс танцювальної аеробіки методом «зигзаг».

### ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

1. Характеристика параметрів фізичного навантаження та фізіологічні методи визначення його інтенсивності.
2. Принципи раціоналізації та прийоми регулювання фізичних навантажень при проведенні оздоровчих фітнес-програм.

### ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

1. Дайте визначення поняттям:

Відносна робоча ЧСС \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Максимальна ЧСС \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Оптимальна ЧСС \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Порогова ЧСС \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Пікова ЧСС \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Користуючись формулами визначте ЧСС максимальну, ЧСС оптимальну, ЧСС порогову і ЧСС пікову для людей різного віку, отримані дані запишіть у таблицю.

$$\text{ЧСС макс. уд/хв} = 220 - V;$$

У ряді випадків, для людей похилого віку і початківців з низьким рівнем фізичної підготовленості, ЧСС макс. визначають за формулою:

$$\text{ЧСС макс. уд/хв} = 180 - V;$$

$$\text{ЧСС опт} = ((220 - V) - \text{ЧСС сп}) \times 0,63 + \text{ЧСС сп.}, \text{ де:}$$

**ЧСС опт** – оптимальна тренувальна частота серцевих скорочень (уд/хв);



## ЗАВДАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ №16

**Тема** Корекція фізичного розвитку, рухової і функціональної підготовленості людей засобами оздоровчих фітнес-програм.

**Мета** – повторити поняття: статура людини, соматотип, конституція; класифікацію соматотипів; принципи проведення занять за системою Дж.Пілатеса. Навчити складати комплекс вправ за системою Пілатеса.

### ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

1. Типологія статури людини. Диференціація фітнес-програм за критеріями соматотипу.

2. Методику проведення занять за системою Дж.Пілатеса.

### ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

1. Дайте визначення поняттям:

статура людини

---

---

---

---

соматотип

---

---

---

---

конституція

---

---

---

---

2. Охарактеризуйте класифікацію соматотипів доповнивши речення:

Доліхоморфний тип відрізняють подовжні розміри тіла, зріст \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ і \_\_\_\_\_ грудна клітка, \_\_\_\_\_ плечі, \_\_\_\_\_ кінцівки, \_\_\_\_\_ тулуб.

Брахіморфний тип – приосадкуватий, широкий, з добре вираженими поперечними розмірами, \_\_\_\_\_ тулубом, \_\_\_\_\_ кінцівками, шиєю і грудною кліткою.

Мезоморфний тип характеризується проміжними ознаками між \_\_\_\_\_ і \_\_\_\_\_ соматотипами.

3. Складіть комплекс вправ (8-10 вправ) за системою Дж.Пілатеса враховуючи принципи проведення цього заняття.



## ЗАВДАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ №17

**Тема.** Корекція фізичного розвитку, рухової і функціональної підготовленості людей засобами оздоровчих фітнес-програм.

**Мета** – повторити поняття постава, фізіологічні вигини хребта, типи порушень постави. Перевірити уміння складати комплекси вправ для зміцнення м'язів живота і спини.

### ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

1. Типи постави людини. Особливості корекції постави засобами фітнес-програм.

### ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

1. Дайте визначення поняттю постава

---

---

---

---

2. Зобразіть схематично форму хребта людини, вказавши його основні фізіологічні вигини.

<p>Рис. Фізіологічні вигини хребта людини</p>	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>

3. Охарактеризуйте типи порушень постави.

Тип постави з круглою шиною характеризується

---

---

---

Тип постави із сутулою шиною характеризується

---

---

---

---





## ЗАВДАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ №18

**Тема** Особливості харчування людей, які займаються оздоровчим фітнесом.

**Мета** – повторити поняття: ожиріння, індекс маси тіла. Навчити розраховувати індекс маси тіла для осіб з різною вагою. Навчити складати раціон харчування і програму тренувань для людей із надлишковою вагою. Перевірити уміння складати план-конспект з фітнес-тренування.

### ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

1. Режим харчування при заняттях фітнесом.
2. Особливості обліку калорійності продуктів харчування.
3. Особливості харчування і проведення занять з людьми хворими на ожиріння.

### ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

1. Дайте визначення поняттям:  
ожиріння

---

---

---

---

---

---

---

---

індекс маси тіла (ІМТ)

2. Керуючись формулою розрахуйте індекс маси тіла (ІМТ) для осіб з різною вагою, порівняйте отримані дані із даними таблиці 1. і визначте для кожного прикладу відповідність між масою тіла і зростом, результати дослідження запишіть у таблицю 2.

$$\text{ІМТ} = \frac{m}{h^2},$$

де:

**m** – маса тіла в кілограмах;

**h<sup>2</sup>** – зріст у метрах.

Таблиця 1.

Індекс маси тіла	Відповідність між масою людини та її зростом
16 і менше	Виражений дефіцит ваги
16-18,5	Недостатня вага тіла
18,5-25	Нормальна вага тіла
25-30	Надлишкова вага тіла (попередня стадія ожиріння)
30-35	Ожиріння першого ступеня
35-40	Ожиріння другого ступеня
40 та більше	Ожиріння третього ступеня

Таблиця 2.

<b>Зріст людини</b>	<b>Вага</b>	<b>ІМТ</b>	<b>Відповідність між масою людини та її зростом</b>
164 см.	54 кг.		
186 см.	67 кг.		
178 см.	142 кг.		
168 см.	45 кг.		
154 см.	85 кг.		
191 см.	115 кг.		

3. Розгляньте фото жінки, яка бажає схуднути. Запропонуйте їй раціон харчування і програму фізичних навантажень.




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

4. Розробити план-конспект фітнес-тренування.

Завдання ІНДЗ:

- вказати формат заняття;
- вказати тип уроку, його спрямування за формуванням фізичних якостей;
- керуючись поданою схемою визначити мету і завдання фітнес-тренування враховуючи формат заняття, вік людей (або рівень підготовленості), тип уроку;

- вказати інвентар, з яким буде проведена силова частина заняття;
- методи роботи на занятті;
- час уроку;
- розробити комплекси вправ за схемою;
- підбити підсумок заняття, відобразити його у висновку.

**План-конспект  
оздоровчого фітнес заняття  
для проведення з людьми ..... рівня підготовленості**

Формат заняття – \_\_\_\_\_

Тип уроку – \_\_\_\_\_

Мета заняття – \_\_\_\_\_

Завдання заняття:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Необхідний інвентар і обладнання – \_\_\_\_\_

Методи роботи на занятті: \_\_\_\_\_

Час уроку – \_\_\_\_\_

Частина заняття	Назва блоку заняття	Тривалість у хв.	Темп муз. акц./хв.	Зміст блоку	Організаційно-методичні вказівки


**Висновок:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Корносенко О.К. Навчальна комп'ютерна програма «Оздоровчий фітнес» / О.К.Корносенко, П.В.Хоменко. – Полтава, 2016. (Свідоцтво на реєстрацію авторського права на твір №63481).