

Персональний тренінг (курс за вибором)

*Методичні вказівки
до самостійної підготовки бакалаврів IV курсу
зі спеціальності 227
«Фізична терапія. Ерготерапія»*

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
Харківський національний медичний університет

Персональний тренінг **(курс за вибором)**

Методичні вказівки
до самостійної підготовки бакалаврів IV курсу
зі спеціальності 227 «Фізична терапія. Ерготерапія»

Затверджено
Вченою радою ХНМУ.
Протокол № 4 від 18.03. 2021.

Харків
ХНМУ
2021

Персональний тренінг (курс за вибором) : метод. вказ. для самостійної підготовки бакалаврів IV курсу зі спеціальності 227 «Фізична терапія. Ерготерапія» / упоряд. В. В. Шутєєв, О. В. Ленська, Н. В. Стратій, О. С. Якименко. – Харків : ХНМУ, 2020. – 28 с.

Упорядники В. В. Шутєєв
 О. В. Ленська
 Н. В. Стратій
 О. С. Якименко

Тема 1

Що таке «тренінг»? Пояснення терміну «тренінг» (2 год)

Актуальність. Тренування, тренінг – метод активного навчання, спрямований на розвиток знань, умінь і навичок, а також соціальних установок. Тренінг – форма інтерактивного навчання, метою якого є розвиток компетентності міжособистісної і професійної поведінки в спілкуванні.

Мета. Ознайомити широкі маси зі змістом та структурою тренінгів.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ЗАНЯТТЯ

Теоретичні питання

1. Поняття тренінгу.
2. Зміст тренінгу.
3. Тривалість тренінгу.
4. Оцінювання ефективності тренінгу.
5. Структура тренінгового заняття.
6. План проведення тренінгу.

Тестові завдання

1. Який оптимальний розмір тренінгової групи, чоловік:
A. 5–10. B. 10–15. C. 15–20. D. Залежить від теми тренінгу.*
2. Іноді в процесі роботи виникає бажання окремих учасників у зміні цілей, заявлених на початку тренінгу. Що в даній ситуації є найбільш прийнятним?
*A. Після обговорення у групі і прийняття рішення всіма учасниками тренер має право провести зміни в тренінгу, якщо це виправдано.**
B. Тренер може на власний розсуд змінювати зміст тренінгу, достатньо бажання незначної кількості людей у групі.
C. Тренер не має права вносити зміни в заявлені цілі, навіть якщо тема є досить актуальною, тому для даних учасників необхідно провести консультацію після закінчення заняття.
3. Чи може змінюватися склад тренінгової групи від початку і до кінця тренінгу?
A. Ні за яких обставин: той, хто пропустив одне заняття, вибуває зі складу групи до закінчення тренінгу, нові люди прийматися в групу не можуть.
B. Так, склад групи може вільно змінюватися.
*C. Так, але це вірно лише щодо тих людей, які пропустили якусь частину тренінгу – їх можна заново включити у групу.**
D. Усі відповіді вірні.
4. Чи може тренер ототожнювати себе з групою?
*A. Так, це дозволяє встановити порозуміння з групою.**
B. Не може, тому що тренер не збирається насправді брати участь у вправах.
C. Залежить від конкретної групи.
D. Залежить від прохання групи.

5. Що таке тест?

- A. Тест – це стандартизоване і обмежене за часом випробування, результати якого дозволяють отримати кількісні та якісні оцінки вимірюваних характеристик.**
- B. Фактор управління направлено на забезпечення оцінки та самооцінки.*
- C. Консультаційна діяльність.*
- D. Проблема встановлення однозначних причинно-наслідкових зв'язків.*

6. Типи тестів:

- A. Вільні.*
- B. Структуровані.*
- C. Шкаліровані.*
- D. Усі відповіді вірні.**

7. Зміст форм тренінгу:

- A. Питання, доповнення, виправлення помилок.*
- B. Так і ні.*
- C. Вибір відповіді.*
- D. Усі відповіді вірні.**

8. Скільки разів на тиждень рекомендується проводити самостійні тренувальні заняття індивідуально або в групі?

- A. 3–4.*
- B. 2.*
- C. 5–7.**
- D. Усі відповіді вірні.*

9. Що таке «зона спалювання жирів»?

- A. Зона кардіотренажерів.*
- B. Цільова зона пульсу, при праці в якій відбувається окислення жирів*.*
- C. Назва модної дієти.*
- D. Вправи з хула-хупом.*

10. Фазовий кут – це:

- A. Обсяг жирових відкладень.*
- B. Обсяг вільних клітин.*
- C. Параметр, який визначає працездатність, біологічний вік пацієнта.**
- D. За допомогою цього показника вдається зрозуміти, яку кількість енергії витрачає організм за добу.*

ЛІТЕРАТУРА

1. Анисимов А. М. Работа в системе дистанционного обучения Moodle / А. М. Анисимов : учеб. пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – Харьков : ХНАГХ, 2009. – 292 с.

2. Болілий В. О. Вікі-курси: створення та координування: навч.-метод. посібник [Електронний ресурс] / В. О. Болілий, В. В. Копотій. – Кропивницький: ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2018. – 65 с.

3. Болілий В. О. Вікі-портал як складова відкритого освітнього середовища сучасного університету [Електронний ресурс] / В. О. Болілий, В. В. Копотій // Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету. – 2015. – Вип. 1. – 2015. – С. 1–14.

4. Болілий В. О. Інформаційно-комунікаційний простір Кіровоград. держ. пед. ун-ту / В. О. Болілий, В. В. Копотій // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. № 2. Комп'ютерно-орієнтовані системи навчання : зб. наук. праць. – Кіровоград, 2015. – № 15 (22). – С. 126–130.

5. Болілий В. О. Розробка дистанційних курсів засобами Вікі-ЦДПУ, Хмарка-ЦДПУ і Moodle-ЦДПУ : навч. посібник для учасників довгострокового підвищення кваліфікації науково-педагогічних працівників / В. О. Болілий, В. В. Копотій. – Ч. І. Вікі-ЦДПУ і Хмарка-ЦДПУ. – Кіровоград : РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2015. – 44 с.

6. Болілий В. О. Вікі-ЦДПУ : довідник користувача : навч. посібник / В. О. Болілий, В. В. Копотій, Л. В. Іванова. – Кіровоград : РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2015. – 26 с.

7. Болілий В. О. Хмарка-ЦДПУ : довідник користувача: навч. посібник / В. О. Болілий, О. В. Резіна, М. Ю. Діхтяр. – Кіровоград : РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2015. – 48 с.

8. Гусев В. В. Менеджмент. Юнита 1: Основные теоретические концепции: Дистанц. обучение : рабоч. учебник / В. В. Гусев // Современ. гуманит. ун-т. – Москва, 2003. – 61 с.

9. Гусев В. В. Менеджмент. Юнита 2: Основные теоретические концепции: Дистанц. обучение: рабоч. учебник / В. В. Гусев // Современ. гуманит. ун-т. – Москва, 2004. – 82 с.

10. Інформаційно-аналітична система контролю та оцінювання навчальної діяльності студентів ВНЗ : монографія / А. А. Тимченко, Ю. В. Триус, І. В. Стеценко та ін. – Черкаси : МакЛаут, 2010. – 300 с.

11. Кухаренко В. М. Навчально-методичний комплекс підготовки викладача дистанційного навчання / В. М. Кухаренко [Електронний ресурс]. Режим доступу:

[<http://www.kpi.kharkov.ua/archive/Articles/krio/UDK-371.pdf>.

<http://dspace.kspu.kr.ua/jspui/handle/123456789/3311>

<http://openedu.kubg.edu.ua/journal/index.php/openedu/article/view/1#.VIRpG4Sli1F>

Тема 2

Предмет і завдання персонального тренінгу (4 год)

Актуальність. З позицій сьогодення розвиток фітнес-індустрії характеризується наявністю і значним збільшенням кількості фітнес-клубів, розробкою фітнес-технологій і програм з організації сімейного дозвілля, адаптацією програм занять до конкретних груп населення, зближенням діяльності фітнес-клубів, медичних і соціально-психологічних установ, а найголовніше – залученням широкого кола споживачів фітнес-послуг.

Мета. Ознайомити студентів з особливостями і закономірностями складання персональних програм тренувальних занять, що пропонуються клієнтам фітнес-центрів.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ЗАНЯТТЯ

Теоретичні питання

1. Знайдіть і випишіть пояснення терміна «тренінг» з різних словників, довідників, енциклопедій. Дайте власне визначення цього поняття.

2. Предмет і завдання персонального тренінгу.
3. Історія виникнення фітнесу.
4. Фітнес як засіб формування в суспільстві здорового способу життя.
5. Методика викладання персонального тренінгу в ВНЗ.

Тестові завдання

1. Який гімнаст розробив популярну нині систему тренувань «Кроссфіт»?
A. Олексій Немов. C. Лі Нін.
B. Грег Гласман. D. Глен Макуотерс.*
2. Що мається на увазі під словом «Фітнес»?
*A. Аеробіка. C. Фізична культура і здоровий спосіб життя.**
B. Культуризм. D. Спорт.
3. Якого напрямку фітнесу не існує?
*A. Цигун. B. Каланетика. C. Аквабокс.**
4. Які вправи відносяться до стретчингу?
A. Сстійки на голові, на лопатках, на руках, перевороти на ліктях вперед і назад, перевороти вперед і назад, переворот у сторону (колесо), рондат
B. Базові кроки і стрибки, підтримки і піраміди (парні, трійки і шістки, константи).
*C. «Берізка», «плуг», «кошик», міст, міст на ліктях, «метелик», «куточок», «черепашка», «скручування», «човник», складка.**
5. Що таке «цигун»?
A. Силові вправи з використанням великих надувних м'ячів.
B. Комплекс вправ, що поєднує в собі аеробіку і тайський бокс.
*C. Давня гімнастика, розроблена буддійськими ченцями.**
D. Комплекс танцювальних рухів на основі базових кроків.
6. Як називається один із нових напрямків у фітнесі, що поєднує в собі суміш боксу, пілатесу і танців?
A. Фітбокс. B. Пілоксинг. C. Боксиденс. D. Зумба.*
7. Що таке «фітбол»?
A. Гра з м'ячем у полі.
*B. Великий дружний м'яч для занять фітнесом.**
C. Гумовий джгут для силових тренувань.
8. Що таке «памп-аеробіка»?
A. Виконання фізичних вправ у воді під музичний супровід.
B. Вид аеробіки з використанням спеціальної степ-платформи.
*C. Силові заняття з використанням міні-штанги «barbell».**
D. Комплекс танцювальних рухів на основі базових кроків
9. Які можливості забезпечують людині виконання рухових дій за мінімальний для даних умов проміжок часу?
A. Рухова реакція. C. Швидкісно-силові здібності.
B. Швидкісні здібності. D. Частота рухів.*

10. Чим визначається рівень розвитку рухових здібностей людини?

А. Тестами (контрольними вправами).

В. Індивідуальними спортивними результатами.

С. Розрядними нормативами єдиної спортивної класифікації.

*Д. Індивідуальною реакцією організму на стандартне навантаження.**

ЛІТЕРАТУРА

1. Щур И. П. Бодибилдинг и фитнес / И. П. Щур, В. П. Щур, О. П. Щур. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 224 с.

2. О'Брайен Т. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера : пер. с англ. / Т. О'Брайен. – Москва, 2001. – 320 с.

3. Питание в системе подготовки спортсменов / под ред. В. М. Смутьского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. – Киев : Олимп. лит., 1996. – 224 с.

4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 1997. – 584 с. PDF created with FinePrint pdfFactory Pro trial version <http://www.fineprint.com> 1 1

5. Эдваб К. А. Секреты здоровья и фитнеса: откровения мастеров боевых искусств / К. А. Эдваб, Р. Л. Стандефер. – Москва : Гранд, 2003. – 272 с.

6. Буйнова Н. Фитнес: мы выбираем успех / Н. Буйнова. – Санкт-Петербург : Невский проспект, 2004. – 192 с.

7. Татура Ю. В. Фитнес: тонкости, хитрости и секреты / Ю. В. Татура. – Москва : Новый издат., 2004. – 352 с.

8. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / В. А. Запорожанов, В. Н. Платонов, В. С. Келлер и др. ; под ред. В. А. Запорожанова, В. Н. Платонова. – Киев : Здоровья, 1985. – 192 с.

9. Харре Д. Учение о тренировке : пер. с нем. / Д. Харре. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 328 с.

10. Степанова О. Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта / О. Н. Степанова. – Москва : Сов. спорт, 2003. – 256 с.

11. Лечебная физическая культура : учебник / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др.; под ред. С. Н. Попова. – Москва : Издат. центр «Академия», 2004. – 416 с.

12. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) : учеб. пособие / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – Москва : Издат. центр «Академия», 2003. – 416 с.

Тема 3

Історія виникнення фітнесу (4 год)

Актуальність. Необхідність пропаганди здорового способу життя та підтримання фізичної форми за допомогою фітнесу серед студентської молоді.

Мета. Ознайомити широкі маси з історією заснування фітнесу та сприяти його поширенню серед студентів-медиків.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ЗАНЯТТЯ

Теоретичні питання

1. Прообраз фітнес-залів – Гераклові печери.
2. Внесок олімпійських ігор в розвиток і розповсюдження фітнесу.
3. Роки найбільшого розквіту фітнесу.
4. Система тренувань Марка Мастрова «24 години фітнесу».
5. Розквіт фітнесу в СРСР та пострадянській Україні.

Тестові завдання

1. У яких роках з'явився офіційний термін «фітнес» в США?
A. 60-ті.* B. 40-ві. C. 30-ті. D. 80-ті.
2. Хто був президентом Міжнародної Федерації фітнесу IFSB у 80-тих роках?
A. Джон Гримек. B. Брати Вейдери. C. Юджин Сейдон. D. Вейлі Бойко.*
3. Різновиди фітнесу:
A. *Степ-аеробіка.* C. *Танцювальні класи.*
B. *Східні єдиноборства.* D. *Усі відповіді вірні.**
4. Хто представляє фітнес України на міжнародному рівні?
A. *Усі відповіді не вірні.* C. *Українська федерація фітнесу.**
B. *«Спорт і фітнес».* D. *Міжнародна федерація фітнесу.*
5. Слово «фітнес» походить від англійського виразу:
A. *«To be fit».** B. *«To be fat».* C. *«Not to be fit».* D. *«To be fast».*
6. Перша книга – посібник з фітнесу:
A. *«Аеробіка для гарного самопочуття».** C. *«Фітнес для всіх».*
B. *«Аеробіка».* D. *«Фітнес».*
7. К. Купера називають:
A. *«Найкращим спортсменом 20-го сторіччя».*
B. *«Братом аеробіки».*
C. *«Батьком аеробіки».**
D. *«Засновником сучасної аеробіки».*
8. З чим ім'ям пов'язана популярність фітнесу?
A. *Джейн Фонда.** C. *Брати Вейдери.*
B. *К. Купер.* D. *Усі відповіді вірні.*
9. Як називалися перші приміщення для занять з фітнесу?
A. *Фітнес-аудиторії.* C. *Фітнес-класи.*
B. *Фітнес-центри.** D. *Фітнес-зали.*
10. Завдяки чому фітнес набув широкої популярності?
A. *Завдяки радіофітрам.* C. *Завдяки стільниковому зв'язку.*
B. *Завдяки статтям у газетах* D. *Завдяки телебаченню.**
і журналах.

ЛІТЕРАТУРА

Чапкович Ж. А. История развития фитнеса как вида двигательной активности населения / Ж. А. Чапкович // Вестник Томского гос. педаг. ун-та. – 2016. – № 8 (173). – С. 112–116.

Тема 4

Фітнес як засіб формування в суспільстві здорового способу життя (4 год)

Актуальність. Широке розповсюдження фітнесу стало відображенням того, як змінилися потреби в руховій активності представника сучасного соціуму, його прагнення до здоров'я і благополуччя та вимог суспільства до рівня розвитку фізичних і психологічних якостей людини.

Мета. Формування готовності студентів до здорового способу життя.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ЗАНЯТТЯ

Теоретичні питання

1. Степ-фітнес і його особливості.
2. Міф про тренування на голодний шлунок, що сприяє швидшому спаленню жиру.
3. Роль аква-фітнесу у процесі схуднення.
4. Які протипоказання має фітнес для схуднення для людей з різними захворюваннями.
5. Хибна думка про те, що чим більше поту, тим швидше спалення жиру.

Тестові завдання

1. Стретч (стретчинг) – це:
 - A. Цикл повторів вправи, що виконується без пауз.
 - B. Різновид фітнесу за типом танцювальної аеробіки.*
 - C. Система вправ для розтяжки різних груп м'язів.
2. Метою викладання дисципліни «Оздоровчий фітнес» є:
 - A. Сприяння підвищенню рівня функціональної підготовленості.*
 - B. Сприяння підвищенню рівня фізичної підготовленості в контексті гармонійного розвитку фахівців.
 - C. Сприяння підвищенню рівня фізичної та функціональної підготовленості в контексті гармонійного розвитку висококваліфікованих фахівців.
 - D. Сприяння підвищенню рівня фізичної та функціональної підготовленості в контексті гармонійного розвитку фахівців.
3. Базові види аеробіки – це:
 - A. High impact (хай імпакт), low impact (лоу імпакт), fank (фанк-аеробіка), step-up (стен-аеробіка), slide (слайд-аеробіка), роуп-скіппінг, каланетика.*
 - B. High impact (хай імпакт), low impact (лоу імпакт), fank (фанк-аеробіка), slide (слайд-аеробіка), fitball (фітбол-аеробіка), TRX (Training Resist Exercises)
 - C. High impact (хай імпакт), low impact (лоу імпакт), fank (фанк-аеробіка), sity (сіті або стріт-джем), jazz aerobics (аеробіка з елементами джазу), latino (латино), step-up (стен-аеробіка), slide (слайд-аеробіка), fitball (фітбол), роуп-скіппінг.

- D. High impact (хай імпакт), low impact (лоу імпакт), step (стім або стріп-джем), jazz aerobics (аеробіка з елементами джазу), latino (латино), step-up (стен-аеробіка), slide (слайд-аеробіка), fitball (фітбол), шейпінг.*
4. Заключна частина заняття аквафітнесом триває:
A. 5–7 хв. B. 7–10 хв. C. 10–15 хв. D. 15–20 хв.*
5. Аеробіка – це:
A. Інтенсивне силове зусилля, виконване з паузами, що розділяють цикли повторів.
B. Фізичні зусилля у швидкому безперервному темпі (біг, аеробіка).
*C. Система гімнастичних, танцювальних та інших ритмічних вправ, що виконуються під музику.**
6. Під час занять степ-аеробікою використовують:
A. Вправи високої інтенсивності
B. Спеціальну доріжку, що дозволяє імітувати рухи ковзання.
C. Спеціальний м'яч із полівінілхлориду
*D. Спеціальну платформу з регульованою висотою підйому від 10 до 30 см.**
7. Основу стретчингу складають:
A. Вправи на витривалість.
*B. Система положень певних частин тіла, що спеціально фіксуються з метою покращання еластичності м'язів та розвитку рухливості у суглобах.**
C. Протистояння зростаючій гіподинамії.
D. Види рухової активності, створені для певного контингенту учасників.
8. Джаз-аеробіка – це:
A. Аеробіка з елементами латиноамериканських танців.
B. Аеробіка з характерною технікою рук.
*C. Танцювальна аеробіка з елементами джазу.**
D. Аеробіка зі складними хореографічними компонентами танцювального характеру.
9. Основні напрями в галузі оздоровчого фітнесу:
A. Західноєвропейський та східний.
*B. Європейський та східний.**
C. Західноєвропейський та східноєвропейський.
10. Акваджогінг – це:
A. Комплекс бігових вправ, що виконуються з вибірковою амплітудою й інтенсивністю на різній глибині басейну.
B. Комплекс бігових вправ, що виконуються з вибірковою амплітудою й інтенсивністю
*C. Комплекс стрибкових вправ, що виконуються з вибірковою амплітудою на різній глибині басейну.**
D. Комплекс стретчинг-вправ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Помазан А. А. Фітнес для студентів: навч.-метод. посібник для самост. та індивід. роботи / А. А. Помазан, Г. О. Кірко. – Харків : ХІБС УБС НБУ, 2013. – 77 с.
2. Кулик Н. А. Фітнес в системі оздоровчої фізичної культури студентів ВНЗ / Н. А. Кулик. – Харків : СДПУ ім. А. С. Макаренка, ННІФК, 2017. – 110 с.
3. Ким Н. К. Фитнес и аэробика / Н. К. Ким. – Москва : РИПОЛ Классик, 2001. – 140 с.
4. Хоулі Т. Оздоровчий фітнес [пер. з англ.] / Т. Хоулі, Дон Френкс. – Київ : Олімпійська література, 2000. – 318 с.

Тема 5

Персональний тренінг у вищій школі. Погляд суспільства (4 год)

Актуальність. Не секрет, що більшість фітнес-тренінгів орієнтовані на жінок. Створюється враження, що фітнес – це жіноча прерогатива. Але це лише черговий стереотип, який, заради того, щоб чоловікам не було образливо, ми і розвінчаємо.

Існує думка, що сучасному чоловікові зовсім не комільфо колективно стрибати під бадьору музику, тому програми чоловічого фітнесу трохи відрізняються від жіночого, тому що в основному роблять упор на силову частину тренувань. Крім того, чоловічий фітнес відрізняється і графіком занять, які зазвичай складаються індивідуально. Обов'язковою частиною чоловічого фітнес-тренінгу є робота в тренажерному залі.

У сучасних чоловіків майже немає вільного часу, тому ідеальною може бути така схема роботи над тілом: раз на тиждень проходять заняття з інструктором, де коригується «домашнє завдання», раціон і додаються нові вправи. Далі тренування цілком на совісті чоловіка.

Часто в програму чоловічого фітнесу входять заняття бойового характеру: елементи боксу, карате, рукопашного бою, тому результат від таких занять гарантовано буде надихаючим, а також не змусить на себе чекати.

Мета. Сприяння визначення у студентів здорового способу життя. Формування знань про особливості фітнесу для чоловіків. Навчити студентів самостійно формувати здоровий спосіб життя.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ЗАНЯТТЯ

Теоретичні питання

1. Визначення поняття «фітнес».
2. Сутність чоловічого фітнесу.
3. Характеристика вправ.
4. Зміст і засоби форм занять фітнесу для чоловіків.
5. Відмінності фітнесу для чоловіків.

Тестові завдання

1. Що розуміють під технікою фізичних вправ?
*А. Способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується доцільно з відносно великою ефективністю.**
В. Способи виконання рухової дії, що залишають естетично сприятливе враження.
С. Певна впорядкованість і узгодженість як процесів, так і елементів змісту даної вправи.
2. Знайдіть помилку. Обмін речовин і енергії підвищується:
*А. При важкій фізичній роботі. С. Під час сну.**
В. Після прийому їжі.
3. Що не відноситься до вітамінів?
*А. Е, С, В. В. Р. С. Fe.**
4. У кого більше об'єм серця і більш високий вміст гемоглобіну?
А. У жінок. В. У чоловіків. С. Однаково.*
5. Вправа «жим штанги лежачи» опрацьовує:
*А. Великий грудний м'яз і трицепс. С. Обидві відповіді вірні.**
В. Передній дельтоподібний м'яз.
6. Розтяжка ...
А. Допомогає збільшити силові результати.
*В. Сприяє швидкому відновленню м'язів після навантаження**
С. Вірні обидва варіанти
7. Що таке «зона спалювання жирів»?
А. Зона кардіотренажерів
*В. Цільова зона пульсу, при навантаженні в якій відбувається окислення жирів.**
С. Назва модної дієти
8. Які з перерахованих м'язів розташовані на нижніх кінцівках?
А. Литковий і камбало видний. С. Трапецієвидний і грушовидний.*
В. Кравецький і надостний.
9. Тип статури, який характеризується відносно короткими кінцівками, широкою талією і стегнами, що має уповільнений рівень метаболізму, а також схильність до набору зайвої ваги:
А. Мезоморф. В. Ендоморф. С. Ектоморф.*
10. Які вправи найбільш безпечні для хребта?
*А. Вправи на фітболі (великому надувному м'ячі).**
В. Вправи стоячи.
С. Вправи лежачи

ЛІТЕРАТУРА

1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – Киев : Олимп. литература, 2001. – 421 с.

2. Булатова М. М. Розвиток фізичних якостей / М. М. Булатова, М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімп. література, 2008. – Т. 1. – С. 175–295.

3. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімп. література, 2008. – Т. 2. – С. 320–354.

4. Вейдер С. Голливудский фитнес-класс / С. Вейдер. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 320 с.

5. Гетман В. О. Методологічні та організаційні засади оздоровлення людини: навч. посібник / В. О. Гетман, Ю. В. Новицький, О. П. Питомець. – Київ : Основа, 2009. – 200 с.

6. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 592 с.

7. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – Санкт-Петербург : Изд-во СПб. ГУЭФ, 2010. – 228 с.

8. Губа В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи: учеб. пособие / В. П. Губа, О. С. Морозов, В. В. Перфеевков. – Москва : Советский спорт, 2008. – 206 с.

Тема 6

Що таке гіпертонія та гіпотонія (4 год)

Актуальність. Медична статистика констатує: лідерство за смертністю серед факторів-провокаторів належить серцево-судинним захворюванням. І не лише в Україні, а й у світі в цілому.

При гіпотонії ключові органи можуть бути позбавленими кисню та поживних речовин. Гіпотонія як недуга найчастіше розвивається через постійний шкідливий вплив на судинний тонус. Тут можуть «долучитися» негативні емоції, виснаження нервової системи через посилену розумову діяльність, шкідливі звички – куріння, зловживання алкоголем.

Артеріальна гіпертензія провокує порушення мозкового кровообігу, ниркову недостатність, незворотну дегенерацію сітківки ока, відшарування сітківки, що призводить до сліпоти.

Мета. Ознайомлення з діагнозом «Гіпотонія» та «Гіпертонія». Як попередити недугу?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ЗАНЯТТЯ

Теоретичні питання

1. Гіпертонія: пасивний відпочинок – на шкоду.
2. Раптова непритомність – злий сигнал.
3. Алгоритм здорових дій.

4. Вплив фітнес-дієти на організм людини.
5. Артеріальна гіпертензія – загроза здоров'ю та життю.

Тестові завдання

1. Концентрація якого компоненту в крові різко підвищується при досягненні порогу анаеробного обміну?
*A. Еритроцитів. B. Плазми. C. Гемоглобіну. D. Лактату.**
2. При яких показниках пульсу досягається поріг анаеробного обміну?
*A. 75 % максимального показника пульсу.
B. 80 % максимального показника пульсу.
C. 85 % максимального показника пульсу.*
D. 90 % максимального показника пульсу.*
3. Який об'єм крові щохвилини перекачує серце в стані спокою?
A. 2–3 л. B. 3–4 л. C. 4–5 л. D. 5–6 л.*
4. Який метод визначення порогу анаеробного обміну (ПАНО) є кращим?
*A. Вимірювання ЧСС. C. Вимірювання артеріального тиску.
B. Лабораторні дослідження.* D. Вимірювання хвилинного об'єму серця.*
5. Який об'єм кисню щохвилини переносить серце від легень до тканин у спокої?
*A. 100–150 мл. B. 150–200 мл. C. 200–250 мл. D. 250–300 мл.**
6. Як називається здатність виконувати напружену м'язову роботу в умовах дефіциту кисню?
*A. Лактатна витривалість. C. Аеробна продуктивність.
B. Анаеробний тиск. D. Анаеробна продуктивність.**
7. Які методи можуть використовуватися при розвитку гліколітичного анаеробного компонента витривалості?
*A. Однократної граничної роботи. C. Інтервальної роботи.
B. Повторної роботи. D. Всі відповіді вірні.**
8. Який часовий інтервал відповідає умовам виконання граничних зусиль?
A. Від 30 с до 2,5 хв. C. Від 1 хв до 3,5 хв.
B. Від 45 с до 3 хв. D. Від 2 хв до 4 хв.*
9. Які фактори відносяться до найбільш важливих адаптаційних змін, що підвищують анаеробний поріг?
*A. Зменшується розмір і кількість мітохондрій.
B. Збільшується щільність капілярів.*
C. Знижується активність аеробних ферментів.
D. Знижується концентрація гемоглобіну.*
10. На анаеробну продуктивність великий вплив має:
*A. Активність креатинфосфокінази і ферментів гліколізу.
B. Величина м'язових запасів глікогену і креатин фосфату.
C. Лужні буферні резерви організму.
D. Всі відповіді вірні.**

ЛІТЕРАТУРА

1. Актуальные вопросы физиологии мышечной деятельности / под ред. Л. А. Иоффе. – Москва, 1978. – С. 115–118.
2. Амосов Н. М. Физиологическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – Киев : Здоровье, 1984. – С. 109–111.
3. Граевская Н. Д. Дыхание и тренированность / Н. Д. Граевская. – Москва : Медицина, 1976. – С. 65–68.
4. Дорофеева Т. С. Функциональная анатомия опорно-двигательного аппарата / Т. С. Дорофеева. – Смоленск, 1997. – С. 41–46.
5. Кислухина И. И. Аэробика и аэрофитнес – новое направление в оздоровительной гимнастике / И. И. Кислухина // Физкультурное образование Сибири. – 1995. – № 2. – С. 21–23.
6. Рогожин М. Ф. Фитнес, идеальное здоровье / М. Ф. Рогожин. – Москва : РИПОЛ Классик, 1999. – 340 с.

Тема 7

Що таке «періодизація» у тренувальному процесі (4 год)

Актуальність. Довгострокове планування циклів програми, що дозволяє домогтися високих результатів. Періодизація – це методика організації занять, яка передбачає певні обсяги і інтенсивність роботи на заданому проміжку часу.

Періодизація розрахована на забезпечення максимальних результатів, підтримку інтересу клієнта до занять, що відрізняється різноманітністю. Визначити цілі клієнта, фази програми, час відпочинку. Фази повинні включати короткі мікроцикли, мезоцикл (на один місяць).

Мета. Ознайомлення з існуючими моделями періодизації для спортсменів.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ЗАНЯТТЯ

Теоретичні питання

1. Періодизація для здоров'я і фізичної форми.
2. Фази тренувального процесу.
3. Планування обсягу та інтенсивності навантажень.
4. Періодизація та фітнес-результати.

Тестові завдання

1. Для чого для фітнесу потрібний спеціальний одяг?

А. Краса.

*В. Навантаження під час занять припадає на великі м'язи, суглоби, хребет і нижні кінцівки.**

С. Зручність.

2. Чи наявність кросівок є обов'язковою?
A. Так. B. Ні.*
3. Яким повинен бути одяг?
*A. Не має значення. B. Спортивним. C. Зручним та комфортним.**
4. Яку тканину доцільно використовувати у спортивному одязі?
A. Саплекс. B. Тактель. C. Еластин. D. Бавовна.*
5. Функція кросівок:
*A. Пружність.
 B. Збільшення ресорної функції стопи.*
 C. Зменшення навантаження на суглоби*
 D. Краса.*
6. Чи впливає правильний одяг на ефективність тренування?
A. Так. B. Ні. C. Частково.*
7. Чи повинен одяг для фітнесу дихати і вбирати вологу?
A. Так. B. Ні. C. Частково.*
8. Для чого потрібна екіпіровка?
A. Для силових вправ. C. Для зменшення травматизму.
 B. Для кардіонавантаження. D. Не потрібна.*
9. Чи правильний вираз «Чим дорожче одяг, тим краще»?
*A. Так. B. Ні. C. Частково.**
10. Чи потрібні для заняття фітнесом знання з правильного підбору одягу?
A. Так. B. Ні. C. Частково.*

ЛІТЕРАТУРА

1. Вейдер Джо. Система строительства тела / Джо Вейдер. – Москва : Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.
2. Дж. Дункан Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса / Дж. Дункан, Г. Уенгер, Г. Грин ; под ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла. – Киев : Олимп. лит., 1998. — 432 с.
3. Керони С. Формирование тела со свободными отягощениями / С. Керони, Э. Ренкен. – Москва : Терра-спорт, 2000. – 188 с.
4. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособие / Е. С. Крючек. – Москва : Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
5. Олешко В. Г. Силові види спорту : підручник / В. Г. Олешко. – Київ : Олімпійська література, 1999. – 287 с.
6. Паффенбаргер Р. С. Здоровый способ жизни / Р. С. Паффенбаргер, С. Ольсен. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 317 с.

8. Российские профессионалы фитнеса (методические разработки для специального пользования). Москва : Федерация России по спортивной аэробике и фитнесу, 1997.

9. Смолевский В. М. Спортивная гимнастика / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 462 с.

10. Харт Л. Энциклопедия идеальной женской фигуры / Л. Харт, Л. Непорент. – Ярославль : Гринго, 1995. – 240 с.

11. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 377 с.

Тема 8

Що таке адаптація, її види (4 год)

Актуальність. Адаптація до фізичних навантажень полягає у мобілізації та використанні функціональних резервів організму, в удосконаленні фізіологічних механізмів регуляції.

Мета. Навчити студентів основам адаптації – нервово-гуморальним механізмам.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ЗАНЯТТЯ

Теоретичні питання

1. Поняття про адаптацію.
2. Порівняльна характеристика адаптації та стресу.
3. Стадії адаптації: короткочасна (термінова) і тривала.
4. Основні терміни теорії адаптації: деадаптація, реадаптація, перехресна адаптація, індивідуальність процесів адаптації, плата за адаптацію.

Тестові завдання

1. За рахунок чого відбувається короткочасна стадія адаптації?
A. Функціональних резервів. C. Морфологічних перебудов.*
B. Синтезу білка.
2. Обмеження рухової активності, зумовлене способом життя – це:
A. Кінезофілія. C. Гіпокінезія. E. Гіподинамія.*
B. Антропометрія. D. Астенія.
3. Що таке дезадаптація?
A. Збільшення пристосованості. D. Брадикардія.
B. Зменшення пристосованості. E. Зменшення ЧСС.*
C. Збільшення тренуваності.
4. Пристосування організму до умов зовнішнього середовища називається:
A. Гіпоксією. C. Тренуванням. E. Зменшенням ЧСС.
B. Адаптацією. D. Стресом.*

5. Тривала стадія адаптації відбувається завдяки:
- A. Фізіологічним резервам.**
 - B. Дублюванню органів.*
 - C. Збільшенню синтезу білка і нуклеїнових кислот.*
6. Короткочасна адаптація відбувається завдяки:
- A. Функціональним резервам.**
 - B. Синтезу білків та нуклеїнових кислот.*
 - C. Роботі серця.*
 - D. Збільшенню м'язової сили.*
 - E. Збільшенню об'єму циркулюючої крові.*
7. Перевагою тренованого організму над нетренованим є:
- A. Недосяжний для нетренованого рівень функціонування організму при максимальних навантаженнях.**
 - B. Збільшення м'язової сили.*
 - C. Збільшення об'єму циркулюючої крові.*
 - D. Синтез білка*
8. Перевагою тренованого організму над нетренованим є:
- A. Більш економічне функціонування організму у стані спокою та при стандартних навантаженнях.**
 - B. Збільшення м'язової сили.*
 - C. Збільшення об'єму циркулюючої крові.*
 - D. Гіподинамія.*
 - E. Астенія.*
9. Фенотипічна адаптація – це:
- A. Пристосувальний процес, який розвивається в окремої особини протягом життя у відповідь на дію різних факторів зовнішнього середовища.**
 - B. Динамічний процес, завдяки якому рухливі системи живих організмів, незважаючи на мінливість умов, підтримують стійкість, необхідну для існування, розвитку й продовження роду.*
 - C. Пристосування організму до умов існування.*
 - D. Динамічна, саморегульована центрально-периферична організація, що забезпечує своєю діяльністю корисні для метаболізму організму і його пристосування до навколишнього середовища результати*
10. Гомеостаз – це:
- A. Система скоординованих реакцій, спрямованих на забезпечення, підтримання або відновлення сталості внутрішнього середовища організму.**
 - B. Просторово-часові відносини організму з середовищем.*
 - C. Ритмічні або аперіодичні впливи постійних зовнішніх факторів при активному пересуванні живих істот.*
 - D. Зміни складу крові (лейкоцитоз, лімфопенія, еозінопенія).*

ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – Киев : Здоровье, 1989. – 216 с.
2. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. – Москва : Сталкер, 2003. – 464 с.
3. Андріанов В. Є. Рухливі ігри як засіб соціалізації особистості молодших школярів / В. Є. Андріанов, Т. В. Андріанов, Н. Г. Макаренко // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Монографія. – Дрогобич : КОЛО, 2007. – 620 с.
4. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Н. В. Андрощук, А. Д. Леськів, С. О. Мехоношин. – Тернопіль : ТДПУ, 2000. – 168 с.
5. Виленский М. Я. Двигательная активность студентов в режиме учебно-трудовой деятельности, быта и отдыха / М. Я. Виленский, Б. Н. Минаев // Теория и практика физической культуры. – 1973. – № 3. – С. 60–64.
6. Жуков М. Н. Подвижные игры : учебник / М. Н. Жуков. – Москва : Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.
7. Ким Н. К. Фитнес : учебник / Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. – Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2006. – 452 с.
8. Линець М. М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М. М. Линець, Г. М. Андрієнко. – Львів, 1993. – 130 с.
9. Марков В. В. Аэробный тренинг в программе оздоровления человека / В. В. Марков // Матеріали Всеукраїнської науково-методичної конференції «Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи». – Донецьк : ДонНУ, 2001. – С. 178–181.
10. Мильнер Е. Ходьба вместо лекарств / Е. Мильнер. – Москва : АСТ, Астрель, Полиграфиздат, 2010. – 256 с.

Тема 9

Методи дозування навантажень у персональному тренінгу (4 год)

Актуальність. Для того, щоб отримати належний оздоровчий ефект від занять фізичними вправами, необхідно виконувати регламентовані за структурою і дозуванням фізичні навантаження. Іншими словами, викладач з фізичної культури повинен точно знати, що, як і скільки робити. Для студентів ВНЗ дозування навантажень необхідне для досягнення освітніх завдань та попередження перевтоми.

Мета. Ознайомитися із основними методами дозування фізичних навантажень під час заняттями фізичною культурою

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ЗАНЯТТЯ

Теоретичні питання

1. Що таке фізичне навантаження?
2. Які ви знаєте зовнішні ознаки втоми?

3. Що відноситься до фізичних факторів показників навантаження?
4. Що відноситься до фізіологічних факторів показників навантаження?
5. Якими показниками визначають інтенсивність впливу фізичного навантаження на організм?

Тестові завдання

1. Про який ступінь стомлення організму свідчить похитування, порушення координації рухів, тремтіння кінцівок?
*A. Легкий. B. Середній. C. Значний. D. Великий.**
2. Про який ступінь стомлення організму свідчить значне почервоніння шкіри обличчя та тулуба?
A. Легкий. B. Середній. C. Значний. D. Великий.*
3. Як впливають надмірні фізичні навантаження на організм людини?
*A. Ніяк не впливають.
B. Створюють найкращий тренувальний ефект.
C. Підтримують фізичний стан на тому ж рівні.
D. Завдають шкоди організму.**
4. За величиною навантаження вправи бувають:
*A. Помірні. B. Середні. C. Високі. D. Всі відповіді вірні.**
5. Найбільш інформативним і широко використовуваним показником інтенсивності фізичних навантажень є:
*A. Хвилинний об'єм серця. C. Ударний об'єм серця.
B. Частота серцевих скорочень.* D. Артеріальний тиск.*
6. Які фізіологічні параметри характеризують рівень мобілізації функціональних резервів організму?
A. Збільшення ЧСС. C. Зменшення артеріального тиску.
B. Зменшення ЧСС. D. Збільшення артеріального тиску*
7. Які зразкові порогові показники частоти серцевих скорочень у здорових людей при занятті спортом? (Можуть бути наступні: порогова – 75 % і пікова – 95 % від максимальної частоти серцевих скорочень)
*A. 60 % максимальної ЧСС. C. 70 % максимальної ЧСС.
B. 65 % максимальної ЧСС. D. 75 % максимальної ЧСС.**
8. Які зразкові пікові показники частоти серцевих скорочень у здорових людей при занятті спортом?
A. 85 % максимальної ЧСС. C. 95 % максимальної ЧСС.
B. 90 % максимальної ЧСС. D. 100 % максимальної ЧСС.*
9. В якій зоні удосконалюються анаеробні механізми енергозабезпечення на тлі значного кисневого боргу?
*A. Зона помірної інтенсивності.
B. Зона середньої інтенсивності.
C. Зона великої інтенсивності.
D. Зона високої або граничної інтенсивності.*

10. Яка ЧСС свідчить про роботу у граничній зоні інтенсивності?

*A. 110–130 уд/хв. B. 130–150 уд/хв. C. 150–170 уд/хв. D. 170–200 уд/хв.**

ЛІТЕРАТУРА

1. Аванесова Г. А. Культурно-досуговая деятельность. Теория и практика организации : учеб. пособие / Г. А. Аванесова. – Москва : Аспект Пресс, 2006. – 236 с

2. Андреева О. В. Историчні передумови становлення та розвитку знань про фізичну рекреацію / О. В. Андреева // «Теорія і методика фізичного виховання і спорту» : наук.-теорет. журн. – Київ : Олімп. л-ра, 2009. – № 3. – С. 81–83

3. Круцевич Т. Ю. Історія розвитку фізичної рекреації : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, С. Б. Пангелов. – Київ : Академ-видав, 2013. – 160 с.

4. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 200 с.

5. Пангелов С. Формування передумов виникнення фізичної рекреації як форми дозвілля людини у первісному суспільстві / Степан Пангелов // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 4. – С. 138–1426.

6. Иванченко В. А. Тайны русского закала / В. А. Иванченко. – Москва : Молодая гвардия, 1985. – 173 с.

7. Покоłodна М. М. Рекреаційна географія : навч. посібник / М. М. Покоłodна – Харків : ХНАМГ, 2012. – 275 с.

8 Фізична рекреація : навч. посібник / С. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець [та ін.] ; за наук. ред. С. Н. Приступи. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 447 с.

Тема 10

Інтервальне тренування (4 год)

Актуальність. Модель тренування включає відрізки з максимальним навантаженням, які чергуються з легким навантаженням або періодами відпочинку. Інтервальне тренування найкраще сприяють зменшенню жирових відкладень і формуванню красивого підтягнутого тіла. Інтервальні тренування мають цілий ряд переваг і несподіваних корисних ефектів.

Мета. Роз'яснити студентам переваги інтервального тренування.

**ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ЗАНЯТТЯ**

Теоретичні питання

- 1 Тренінг серцевого м'яза.
2. Гормон росту.
3. Процес спалювання жирів.

4. Програми інтервальних тренувань
5. Як почати займатися інтервальним тренуванням?

Тестові завдання

1. Спеціально-підготовчі вправи як засоби спортивного тренування в спорті можуть бути таких видів:
 - A. Загально-підготовчі, змагальні, циклічні, ациклічні, змішані.**
 - B. Наочні, практичні, індивідуальні, групові, диференційовані*
 - C. Рівномірні, перемінні, повторні, інтервальні, контрольні, ігрові, змагальні.*
 - D. Підвідні, підготовчі, вправи у вигляді окремих частин змагальної вправи, імітаційні, вправи із суміжних видів спорту.*
2. За джерелами енергозабезпечення працездатності організму юних спортсменів фізичні навантаження, які в макроциклах розвивають переважно швидкісну витривалість, належать до такого виду фізичних навантажень:
 - A. Фізичні навантаження аеробної спрямованості.*
 - B. Фізичні навантаження змішаної (аеробно-анаеробної) спрямованості.*
 - C. Фізичні навантаження анаеробно-гліколітичної спрямованості.**
 - D. Фізичні навантаження анаеробно-алактичної спрямованості.*
3. З чого почати персональні тренування?
 - A. Зі схуднення.*
 - B. З потреб і задачі, способу життя і звичок у харчуванні.**
 - C. З виміру об'єму легень.*
 - D. Зі задачі аналізів.*
4. Які існують види персональних тренувань?
 - A. Силові вправи.*
 - B. Мікс вправ, які підбирають і адаптують індивідуально.**
 - C. Стрейчинг.*
 - D. Йога.*
5. Сучасний спорт виконує такі основні специфічні функції:
 - A. Оздоровчу, виховну, освітню, видовищну, рекламну, комунікативну тощо. Опірність організму до несприятливих впливів навколишнього середовища за рахунок раціонально організованої рухової активності.**
 - B. Змагально-еталонну та евристично-досяжну.*
 - C. Абстрактно-логічну та діяльнісно-операційну.*
 - D. Теоретико-методологічну та змагально-результативну.*
6. Спортивний відбір – це:
 - A. Система організаційно-методичних заходів, що допомагають виявити задатки і здібності дитини, підлітка, юнака для подальшої спеціалізації в певному виді спорту.*
 - B. Процес адаптації дитини, підлітка, юнака до фізичних навантажень, що допомагає розширити запас рухових навичок, підвищити рівень загальної тренуваності.*

- С. Визначення спортивних талантів і задатків дитини, підлітка, юнака, що повинні поступово розвиватися в рухові, фізичні, психічні та інші здібності у процесі спортивної підготовки.*
- Д. Встановлення придатності до спортивної діяльності на основі прогнозування здібностей.**
7. Чи підходять відновлювальні тренування новачкам?
А. Так. В. Ні.*
8. Скільки разів на тиждень потрібно тренуватися?
А. 3–5. В. 1–2. С. 7.*
9. У процесі спортивного тренування юнаків і дівчат можуть застосовуватися такі методи:
А. Вербальний, наочний, практичний, пояснювально-ілюстративний, пошуковий, проблемний.
*В. Рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, контрольний, ігровий, коловий, змагальний.**
С. Активний, пасивний, інтерактивний, індуктивний, дедуктивний, репродуктивний.
*Д. Спостереження, тестування, вимірювання, порівняння, обліку.**
10. Коли краще тренуватися?
*А. Увечері. В. Вранці. С. Протягом дня. Д. Коли зручно.**

ЛІТЕРАТУРА

1. Товт В. А. Теорія і практика національної системи спорту для всіх : навч. посібник / В. А. Товт, В. Я. Сусла. – Ужгород : ПП «Данило С.І.», 2017. – С. 36–47.
2. Основи теорії спорту для всіх : метод. посібник / В. А. Товт, Л. О. Ляховець, К. М. Ляховець-Булеца, Н. В. Степчук. – Ужгород : Говерла, 2014. – С. 38–48.

Тема 11

Методи визначення контрольного пульсу (4 год)

Актуальність. Пульс – це не лише основний параметр функціонального стану серцево-судинної системи, а й важливий показник для оцінки життєдіяльності організму. За змінами пульсу можна судити про реакцію організму на різні екзогенні та ендогенні впливи. При цьому він є технічно простим й доступним методом обстеження.

Мета. Усвідомити значення показників пульсу для оцінки стану здоров'я людини.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ЗАНЯТТЯ

Теоретичні питання

1. Визначення поняття «пульс».
2. Види пульсу.
3. Що таке артеріальний пульс?
4. Що таке брадикардія? Причини та методи лікування.
5. Методи визначення пульсу.

Тестові завдання

1. Що таке пульс?
 - A. Поштовхоподібні коливання стінок артерій, викликані рухом крові, що надходить у судини при скороченні серця.*
 - B. Надмірне зниження під час спокійного вдиху систолічного артеріального тиску.
 - C. Ритмічні коливання артеріальних стінок, обумовлені проходженням пульсової хвилі.
 - D. Немає правильної відповіді.
2. Які існують види пульсу?
 - A. Капілярний.
 - B. Артеріальний/венозний.
 - C. Венозний/капілярний.
 - D. Артеріальний/венозний/капілярний.
3. Який нормальний показник пульсу (уд/хв)?
 - A. 50–60.
 - B. 60–80.*
 - C. 90–110.
 - D. Більше 100.
4. Що таке артеріальний пульс?
 - A. Поштовхоподібні коливання стінок артерій, викликані рухом крові, що надходить у судини при скороченні серця.
 - B. Пульсація яремних вен на шиї, а також ряду інших великих вен, розташованих у безпосередній близькості від серця.
 - C. Синхронна з артеріальним пульсом зміна інтенсивності забарвлення нігтьового ложа, придавленого склом, нижньої губи і гіперемованої шкіри чола.
 - D. Ритмічні поштовхоподібні коливання стінок артерій, пов'язані зі зміною їх кровонаповнення.*
5. Що таке pulsus durus?
 - A. М'який пульс.
 - B. Середній пульс.
 - C. Твердий пульс.*
 - D. Помірний пульс.
6. Дефіцит пульсу – це:
 - A. Коли кількість пульсових хвиль стає меншою, ніж частота серцевих скорочень.*
 - B. Чергування слабких та сильних пульсових хвиль.
 - C. Частий, ледве відчутний пульс.
 - D. Стан, що характеризується відсутністю будь-якої закономірності ритму і наповнення пульсу.

7. Основні причини брадикардії:
- A. Вроджені вади серця.
 - B. Фізіологічна і патологічна.*
 - C. Призначення бета-блокаторів хворим із різними порушеннями ритму.
 - D. Зовнішні впливи на серце.
8. Що передбачає вимірювання артеріального тиску за методом С. П. Короткова?
- A. Вислуховування.
 - B. Метод пальпації.
 - C. Вислуховування за допомогою фонендоскопа плечової артерії під час повного затискання її манжетною.*
 - D. Немає правильної відповіді.
9. Які основні параметри визначають показники систолічного та діастолічного тиску?
- A. 120/80.*
 - B. 30/40.
 - C. 60/90.
 - D. 100/60.
10. Діагностичне значення альтернуючого пульсу
- A. Перевищення норми кров'яного тиску в судинному руслі.
 - B. Це пульс аорти, підключичних і сонних артерій.
 - C. Хронічне захворювання, при якому головною діагностичною ознакою (симптомом) є стійке підвищення гідравлічного тиску в артеріальних судинах великого кола кровообігу.*
 - D. Це пульс артерій кінцівок.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кобалава Ж. Д. Международные стандарты по артериальной гипертонии: согласованные и несогласованные позиции / Ж. Д. Кобалава // Кардиология. – 1999. – № 11. – С. 78–91.
2. Основи внутрішньої медицини. Пропедевтика внутрішніх хвороб / Ю. І. Децик, О. Г. Яворський, Є. М. Нейко та ін. ; за ред. О. Г. Яворського. – 2-е вид. – Київ : Здоров'я, 2004. – С. 158–168.
3. Пропедевтика внутрішньої медицини / Ю. І. Децик, О. Г. Яворський, Є. М. Нейко та ін. ; за ред. О. Г. Яворського. – 3-є вид., випр. і доп. – Київ : ВСВ «Медицина», 2013. – С. 172–188.
4. Пропедевтика внутрішніх хвороб / Ю. І. Децик, Є. М. Нейко, Л. А. Пиріг та ін. ; за ред. Ю. І. Децика. – Київ : Здоров'я, 2000. – С. 154–164.
5. Яворський О. Г. Пропедевтика внутрішніх хвороб у запитаннях і відповідях / О. Г. Яворський, Л. В. Ющик. – Київ : Здоров'я, 2003. – С. 234–276.
6. Яворський О. Г. Схема історії хвороби (для студентів III курсу) / О. Г. Яворський. – Львів, 1992. – 16 с.

Тема 12

Основні проблеми формування здорового способу життя (4 год)

Актуальність. Сучасні уявлення світової науки стосовно феномену здоров'я людини ґрунтуються на новому розумінні актуальності проблеми виживання людства взагалі. Становлення системи підтримки здорового способу життя – реальний шлях захисту її здоров'я. Здорова людина має велику цінність для держави, бо здатна більш ефективно працювати, а отже, піднімати економіку, збагачувати суспільство, забезпечувати її національну безпеку.

Мета. Сформувати поняття впливу основних чинників способу життя на здоров'я населення.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ЗАНЯТТЯ

Тестові завдання

1. Фізичне здоров'я.
2. Стан здоров'я.
3. Спосіб життя.
4. Засоби контролю за організмом.

Тестові завдання

1. Здоров'ю людини загрожують:
А. Негативні наслідки науково-технічної революції і урбанізації.
*В. Антропогенне забруднення природного середовища.**
С. Покращання генетичного фонду популяції.
Д. Здоровий спосіб життя.
2. Негативні чинники, що впливають на здоров'я:
А. Спиртне і куріння. *С. Кавоманія.*
В. Переїдання та малорухливий спосіб життя. *Д. Усе вірно.**
3. Умови, обставини, конкретні причини, які більше, ніж інші відповідальні за виникнення і розвиток хвороби:
*А. Фактори ризику.** *С. Фактори мотивації.*
В. Катастрофа. *Д. Вірної відповіді немає.*
4. Класифікація та систематизація явищ, процесів, що здатні завдавати шкоди здоров'ю людини, називається:
А. Ідентифікація небезпек. *С. Таксономія небезпек.**
В. Номенклатура небезпек. *Д. Типіфікація небезпек.*
5. Швидше і згубніше за все алкоголь діє на клітини:
А. Головного мозку. *В. Серця.* *С. Печінки.* *Д. Нирок.*
6. Нездоланний потяг до алкоголю, який пов'язаний з психічною і фізичною залежністю від нього, що призводить до психічних розладів і деградації особистості – це:

- А. Звичка.* *С. Алкоголізм.**
В. Шкідлива звичка. *Д. Спосіб життя.*
7. Кількість алкоголю в крові у людини масою 75 кг після вживання чарки горілки або коняку (150 мл) становить :
- А. 1,1 %.** *В. 1,0 %.* *С. 0,5 %.* *Д. 0,75 %.*
8. Друга стадія наркозалежності – це:
- А. Ейфорія.* *С. Фізична залежність.*
*В. Психічна залежність.** *Д. Зміна поведінки.*
9. Непомірне вживання спиртних напоїв людьми, у яких не сформувався синдром залежності від алкоголю – це:
- А. Пияцтво.** *С. Алкоголізм.*
В. Звичка. *Д. Шкідлива звичка.*
10. Дія будь-якого наркотика має наступні фази:
- А. Початкова, середня, пізня.* *С. Ейфорії, абстиненції.**
В. Напруги, задоволення. *Д. Початкова, залежність, абстиненція.*

ЛІТЕРАТУРА

1. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – Москва : Физкультура й спорт, 1990. –208 с.
2. Войтенко В. П. Здоровье здоровых / В. П. Войтенко. – Киев : Здоровье, 1991. – 248 с.
3. Формирование здорового образа жизни (медико-социальные аспекты) / А. В. Мартыненко, Ю. В. Валентин, В. А. Подлесский и др. – Москва : Медицина, 1988. –192 с.
4. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: курс лекцій / О. І. Петрик. – Львів : Світ, 1993. – 120 с.
5. Десять вопросов о здравоохранении в странах – новых соседях ЕС [Электронный ресурс] – Режим доступа:
http://www.euro.who.int/document/e88202r_ukraine.pdf 2
6. Обзорная сводка о состоянии здоровья в Украине 2005. Всемирная организация здравоохранения, 2006 г. [Электронный ресурс] – Режим доступа:
<http://www.euro.who.int/document/e88285r.pdf>
7. Addressing the socioeconomic determinants of healthy eating habits and physical activity levels among adolescents. World Health Organization, 2006 [Электронный ресурс] – Режим доступа:
<http://www.euro.who.int/document/e89375.pdf>.
8. The European Tobacco Control Report 2007, World Health Organization, 2007 [Электронный ресурс] – Режим доступа:
<http://www.euro.who.int/document/e89842.pdf>.

Навчальне видання

Персональний тренінг (курс за вибором)

**Методичні вказівки
до самостійної підготовки бакалаврів IV курсу
зі спеціальності 227 «Фізична терапія. Ерготерапія»**

Упорядники Шутєєв В'ячеслав Вадимович
 Ленська Ольга В'ячеславівна
 Стратій Наталія Володимирівна
 Якименко Олександр Сергійович

Відповідальний за випуск Н. В. Стратій



Редактор Е. Є. Дєпрінда
Коректор Є. В. Рубцова
Комп'ютерна верстка О. Ю. Лавриненко

Формат А5. Ум. друк. арк. 1,8. Зам. № 21-34099

Редакційно-видавничий відділ
ХНМУ, пр. Науки, 4, м. Харків, 61022
izdatknmurio@gmail.com

Свідectво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавництв, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції серії ДК № 3242 від 18.07.2008 р.