

# **СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ**

**(курс за вибором)**

*Методичні вказівки  
для самостійної підготовки  
студентів-бакалаврів IV курсу  
зі спеціальності «Фізична терапія. Ерготерапія»*

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**Харківський національний медичний університет**

# **Сучасні фітнес-технології**

## **(курс за вибором)**

***Методичні вказівки***  
***для самостійної підготовки***  
***студентів-бакалаврів IV курсу***  
***зі спеціальності «Фізична терапія. Ерготерапія»***

Затверджено  
Вченою радою ХНМУ.  
Протокол № 6 від 20.05.2021.

**Харків**  
**ХНМУ**  
**2021**

Сучасні фітнес-технології (курс за вибором) : метод. вказ. для самост. підготовки студентів-бакалаврів IV курсу зі спеціальності «Фізична терапія. Ерготерапія» / упоряд. В. В. Шутєєв, О. В. Ленська, С. В. Лапко та ін. – Харків : ХНМУ, 2021. – 36 с.

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

## Тема 1

### Історія виникнення фітнесу (2 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 у 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. У 60-х.                      B. У 40-х.                      C. У 30-х.                      D. У 80-х.
2. Хто був президентом Міжнародної Федерації Фітнесу IFSB в 80-х роках?  
A. Джон Гримек.                      C. Юджин Сейдон.  
B. Брати Вейдери.                      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».                      C. «Not to be fit».  
B. «To be fat».                      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.



3. Основна причина травматизму на заняттях з фізичної підготовки і спорту:  
*A. Недисциплінованість тих, хто займається.*  
*B. Тривалі тренування.*  
*C. Неприятливі метеорологічні та гігієнічні умови.*  
*D. Надмірна маса тіла.*
4. Які внутрішні фактори сприяють виникненню травм?  
*A. Втома.* *C. Шкідливі звички.*  
*B. Хронічна інфекція.* *D. Все вірно.*
5. До легких належать травми зі втратою спортивної працездатності терміном до:  
*A. 15 днів.* *B. 60 днів.* *C. 1 року.* *D. 48 год.*
6. Травми середньої важкості викликають втрату спортивної працездатності терміном до:  
*A. 2 тиж.* *B. 60 днів.* *C. 1 року.* *D. 48 год.*
7. Важкі травми супроводжуються тимчасовою спортивною інвалідністю та викликають втрату спортивної працездатності терміном до:  
*B. 60 днів.* *C. 1 року.* *D. 48 год.*
8. Найбільш характерний вид травм під час неправильного виконання фізичних вправ:  
*A. Гострі.* *B. Макротравми.* *C. Хронічні.* *D. Мікротравми.*
9. Профілактика травматизму полягає у:  
*A. Належній розминці.*  
*B. Удосконаленні техніки та загальної фізичної підготовки.*  
*C. Задоволенні гігієнічних вимог до місця занять.*  
*D. Все вірно.*
10. Вирішальна роль у профілактиці спортивного травматизму належить:  
*A. Батькам.* *C. Викладачу з фізичного виховання.*  
*B. Студенту.* *D. Старості групи.*

### ЛІТЕРАТУРА

1. Грейда Б. П. Причини виникнення, профілактика і лікування спортивних травм / Б. П. Грейда, А. М. Войнаровський, О. І. Петрик. – Луцьк : Вид-во «Волинська обласна друкарня», 2004. – 272 с.
2. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте / В. И. Дубровский. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 210 с.
3. Палыга В. Д. Гимнастика : учеб. пособие / В. Д. Палыга. – Москва : Просвещение, 1982. – 288 с.
4. Васильев Т. Э. Начала хатха-йоги / Т. Э. Васильев. – Москва : Прометей, 1990. – 232 с.
5. Чайковский А. М. Искусство быть здоровым / А. М. Чайковский, С. Б. Шенкман. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 375 с.

### Тема 3

#### Фітнес для початківців (2 год)

**Актуальність.** Підготовка тіла до більш інтенсивних тренувань. Зняття м'язового дисбалансу, відновлення анатомічно правильного руху тіла та корекція постави.

**Мета:** ознайомити студентів з правилами виконання фітнес-вправ для початківців та донести важливість поступового збільшення навантажень.

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

##### Теоретичні питання

1. Що таке фітнес-тренування і для чого воно потрібне?
2. Найбільш розповсюджені помилки початківців у фітнесі.
3. Основні правила тренувань.
4. Види фітнесу для початківців.
5. Раціональне харчування під час тренувань.

##### Тестові завдання

1. Скільки разів на тиждень бажано займатися фітнесом?  
A. 5–6.                      B. 1–2.                      C. 3–4.                      D. Щодня.
2. Якою є оптимальна тривалість тренування для початківців?  
A. 30–40 хв.                B. 1,5 год.                C. 2 год.                D. 10–15 хв.
3. Основна мета фітнесу для початківців:  
A. Скинути надмірну масу.                C. Оздоровитися та підтримати форму.  
B. Набрати м'язову масу.                D. Все вірно.
4. Види фітнесу:  
A. Аеробіка, пілатес, бодіфлекс, фітбол, тайбо.  
B. Хатха, стретчинг.  
C. Калланетика, табата, тайцзіцюань.  
D. Все вірно.
5. Що необхідно зробити перед заняттям фітнесом вперше?  
A. Дихальну гімнастику.                C. Фітнес-тестування.  
B. Масаж.                                      D. Нічого.
6. Під час виконання вправ на витривалість необхідно враховувати такі фактори:  
A. Інтенсивність.                              C. Безпека та періодичність.  
B. Тривалість.                                D. Все вірно.
7. Послідовність комплексів вправ під час занять фітнесом:  
A. Розминка, основні вправи, вправи на розтягування.  
B. Вправи на розтягування, основні вправи, розминка.  
C. Основні вправи, розминка, вправи на розтягування.  
D. Немає правильної відповіді.
8. Основними вправами для фітнесу є все, крім:  
A. Присідань.                                C. Вправ із вагою.  
B. Випадів та махів ногами.                D. Немає правильної відповіді.

9. Протипоказаннями для занять фітнесом є:

*А. Лихоманка. В. Епілесія. С. Цукровий діабет. D. Все вірно.*

10. Яким потрібно бути харчування під час занять фітнесом?

*А. З переважним вмістом білків. С. З переважним вмістом вуглеводів.*

*В. З переважним вмістом жирів. D. Збалансованим.*

### ЛІТЕРАТУРА

1. Помазан А. А. Фітнес для студентів : навч.-метод. посібник / 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 // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. – Харків, 2017. – С. 105–110.

3. Ким Н. Фитнес и аэробика / Н. Ким. – Москва : РИПОЛ Классик, 2001. – 140 с.

4. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес : пер. с англ. / Э. Т. Хоули, Б. Дон Фрэнкс. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 318 с.

### Тема 4

#### Фітнес для схуднення (2 год)

**Актуальність.** Необхідність підтримання фізичної форми студентами. Масова зацікавленість фітнесом як засобом покращення стану здоров'я взагалі і як засобом схуднення зокрема.

**Мета:** сприяти розвитку оздоровчого фітнесу для підтримання фігури у гарному стані; поширення серед студентів методики фітнесу для схуднення.

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

##### Теоретичні питання

1. Степ-фітнес і його особливості.
2. Міф про те, що тренування на порожній шлунок сприяє швидшому спаленню жиру.
3. Роль аквафітнесу в 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. Які вправи найбільш ефективні для схуднення?

*А. Кардіотренування.*

*С. Вправи на гнучкість.*

*В. Силові.*

*D. Аеробні навантаження.*

2. Як швидко можна худнути?

*А. Приблизно 3–4 кг на тиждень.*

*С. Менше ніж 1 кг на тиждень.*

*В. Не більше 1 кг на тиждень.*

*D. Більше ніж 2 кг на тиждень.*



3. Скільки часу повинне займати одне заняття з фітнесу для схуднення?
  - A. Не менше 1,5–2 год.
  - B. Приблизно 40–50 хв.
  - C. Менше 40 хв.
  - D. Півгодини.
4. Заняття з якою частотою пульсу є найбільш оптимальним для схуднення?
  - A. 130 уд/хв.
  - B. 120 уд/хв.
  - C. 170 уд/хв.
  - D. 140 уд/хв.
5. Перед тренуванням бажано з'їдати їжу кількістю менше 100 г, у якій:
  - A. Не більше 50 г жирів.
  - B. Більше 100 г білків.
  - C. Більше 50, але менше 100 г вуглеводів.
  - D. Не більше 50 г вуглеводів.
6. Як часто треба займатися фітнесом для схуднення?
  - A. 1–2 рази на тиждень.
  - B. Через день.
  - C. Кожен день.
  - D. 4–5 разів на день.
7. Що є обов'язковим перед початком заняття фітнесом?
  - A. Зробити розминку.
  - B. Випити півлітра води.
  - C. Поїсти, щоб не відчувати голоду.
  - D. Виспатися.
8. Щоб попередити травми під час заняття, необхідно:
  - A. Уважно слухати тренера.
  - B. Виконувати вправи чітко і не поспішаючи.
  - C. У випадку відчуття втоми чи знесилення відпочити.
  - D. Усі відповіді вірні.
9. Людина, що хворіє на ожиріння, має змогу займатися фітнесом для схуднення:
  - A. Так само, як і будь-хто інший, у будь-який час.
  - B. Лише з дозволу лікаря та фітнес-тренера, що призначить інтенсивність навантаження.
  - C. Лише з дозволу лікаря.
  - D. Лише з дозволу фітнес-тренера, який знається на цьому виді тренувань.
10. Протягом якого часу можливо помітити результат від занять фітнесом для схуднення?
  - A. Через тиждень.
  - B. Через 2 тиж.
  - C. Через півроку.
  - D. Через 1–2 міс.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Помазан А. А. Фітнес для студентів : навч.-метод. посібник / 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 // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. – Харків, 2017. – С. 105–110.
3. Ким Н. Фитнес и аэробика / Н. Ким. – Москва : РИПОЛ Классик, 2001. – 140 с.
4. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес: пер. с англ. / Э. Т. Хоули, Б. Дон Фрэнкс. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 318 с.

## Тема 5

### Фітнес для чоловіків (2 год)

**Актуальність.** Не секрет, що більшість фітнес-тренінгів орієнтована на жінок, отже, створюється враження, що фітнес – це жіноча прерогатива. Однак 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 відрізняються від жіночого – основну увагу в них зосереджено на силовій частині тренувань. Крім того, чоловічий фітнес відрізняється від жіночого і графіком занять, який зазвичай складають 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 визначенню 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. Рухова дія – це:

- A. Певна цілеспрямована система рухів, яка сформована для вирішення конкретного рухового завдання.*
- B. Поєднання декількох специфічних рухових дій.*
- C. Моторна функція організму, що виражається у зміні положення тіла, або окремих його частин.*

##### 2. Фізичні вправи – це:

- A. Найприродніше навантаження, хороши засіб для розвитку і зміцнення м'язів, переважно ніг.*
- B. Рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям.*
- C. Певна цілеспрямована система рухів, яка сформована для вирішення конкретного рухового завдання.*

3. Локальні рухи – це:
  - A. Одна біоланка направлена в одну сторону, інша – в іншу.
  - B. З'єднання в одному русі всіх ознак напрямку – вперед, вправо, назад, вліво.
  - C. Плечі нерухомі, рух тазом вправо, вліво, вперед, назад.
4. Повороти тулуба – це:
  - A. Згинання та розгинання тулуба в різних напрямках.
  - B. Скручування хребта навколо вертикальної осі в одну або іншу сторону, плечовий пояс повернений на 90°.
  - C. Дугоподібні рухи тіла і його біоланок з поверненням в початкове положення.
5. Рух – це:
  - A. Моторна функція організму, що виражається у зміні положень тіла або окремих його частин.
  - B. Рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям.
  - C. Поєднання декількох специфічних рухових дій.
6. Напівприсід – це:
  - A. Положення на напівзігнутих ногах, спина закруглена.
  - B. Положення на напівзігнутих ногах (ноги зігнуті приблизно під прямим кутом, п'яти від підлоги не відриваються).
  - C. Положення на повністю зігнутих ногах.
7. Пружинні рухи – це:
  - A. Рівномірне згинання і розгинання суглоба або суглобів.
  - B. Цілісний рух всього тіла або окремих його частин, виконаний послідовно.
  - C. Послідовний і безперервний рух у всіх суглобах.
8. Анаеробне навантаження – це:
  - A. Інтенсивне силове зусилля, виконане 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.
9. Кардіотренування – це:
  - A. Програма підвищення тонусу організму, що складається з чотирьох етапів, присвячених основним групам м'язів і розслабленню.
  - B. Інтенсивне силове зусилля, виконане з паузами, що розділяють цикли повторів.
  - C. Система тренувань аеробного типу (на кардіотренажерних, поєднання ходьби й бігу тощо).
10. Аеробне навантаження – це:
  - A. Комплекс фізичних вправ на основі реально існуючих східних єдиноборств, які виконуються під музику.
  - B. Різновид фітнесу за типом танцювальної аеробіки.
  - C. Фізичні зусилля у швидкому безперервному темпі (біг, аеробіка).

## ЛІТЕРАТУРА

1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости : пер. с англ. / М. Дж. Алтер. – Киев : Олимп. література, 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., гл. 9. – 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 СПбГУЭФ, 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

#### Фітнес-дієта (2 год)

**Актуальність.** Фітнес-дієта – справжня знахідка для людей, які хочуть їсти смачно і одночасно худнути. Під час її дотримання харчування радує різноманітністю і дозволяє вживати улюблені продукти: м'ясо, каші, фрукти, рибу.

Головне і єдине правило дієтичної фітнес-програми – відмовитися від відпочинку на дивані після прийому їжі, замінивши його невеликими фізичними навантаженнями.

**Мета:** ознайомлення з поняттям фітнес-дієти та методиками її використання.

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

##### Теоретичні питання

1. Поняття фітнес-дієти, її застосування.
2. Білкова фітнес-дієта.
3. Застосування фітнес-дієти при різних типах тренувань.
4. Вплив фітнес-дієти на організм людини.
5. Методика застосування фітнес-дієти.

## Тестові завдання

- Здоров'я – це:
  - Стан фізичного, психологічного та соціального благополуччя.
  - Гармонія та єдність фізичних, соціальних, емоційних, розумових та духовних функцій.
  - Всі відповіді правильні.
- Аліментарні речовини – це:
  - Білки. E. Мінеральні речовини.
  - Ліпіди. K. Баластні речовини.
  - Вуглеводи. L. Отруйні речовини.
  - Вітаміни.
- Назвіть неаліментарні речовини, які шкідливі для людського організму:
  - Баластні речовини. C. Флаворні речовини.
  - Попередники синтезу БАР. D. Антиаліментарні речовини.
- Які нутрієнти є джерелом енергії?
  - Вода. C. Вуглеводи. K. Мінеральні речовини.
  - Жири. D. Білки. E. Вітаміни.
- Есенціальні нутрієнти – це:
  - Моносахариди. D. Незамінні жирні кислоти.
  - Полісахариди. E. Вітаміни.
  - Незамінні амінокислоти. K. Макро- та мікроелементи.
- Який основний постулат теорії збалансованого харчування?
  - Їжа складається з аліментарних речовин, баластних речовин, від яких вона може бути очищена, та шкідливих речовин.
  - Необхідними компонентами їжі є нутрієнти та баластні речовини.
  - Надходження харчових речовин до організму забезпечується внаслідок порожнинного, мембранного та внутрішньоклітинного травлення і синтезу нових речовин, у т. ч. незамінних.
  - Надходження харчових речовин до організму забезпечується внаслідок порожнинного та внутрішньоклітинного травлення.
- Який основний постулат теорії адекватного харчування?
  - Їжа складається з аліментарних речовин, баластних речовин, від яких вона може бути очищена, та шкідливих речовин.
  - Необхідними компонентами їжі є нутрієнти та баластні речовини.
  - Надходження харчових речовин до організму забезпечується внаслідок порожнинного, мембранного та внутрішньоклітинного травлення і синтезу нових речовин, у т. ч. незамінних.
  - Надходження харчових речовин в організм забезпечується внаслідок порожнинного та внутрішньоклітинного травлення.
- Яку функцію їжі забезпечують смакові, екстрактивні та ароматичні речовини?
  - Енергетичну. C. Біорегуляторну. E. Інформаційну.
  - Пластичну. D. Імунорегуляторну. K. Реабілітаційну.

**9. Які функції їжі забезпечують білки?**

- A. Енергетичну. D. Імунорегуляторну. L. Регуляторну.  
B. Пластичну. E. Інформаційну.  
C. Біорегуляторну. K. Реабілітаційну.*

**10. Яка функція їжі забезпечується утворенням ферментів та гормонів?**

- A. Інформаційна. C. Біорегуляторна. E. Пластична.  
B. Реабілітаційна. D. Імунорегуляторна.*

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Вейдер Джо. Система строительства тела / Джо Вейдер. – Москва : Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.
2. Дункан Дж. Фізіологічне тестування спортсменів високого класу / Дж. Дункан, Г. Уенгер, Г. Грін. – Київ : Олімпійська література, 1998. – 257 с.
3. Керони С. Формирование тела со свободными отягощениями / С. Керони, Э. Ренкен. – Москва : Terra-спорт, 2000. – 188 с.
4. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособие / Е. С. Крючек. – Москва : Terra-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. Здоровий спосіб життя / Р. С. Паффенбаргер, С. Ольсен. – Київ : Олімпійська література, 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 7**

**Одяг для фітнесу (2 год)**

**Актуальність.** Неважливо, чи є спорт сенсом життя, або ж це просто спроба відповідати моді. Так чи інакше, в гардеробі кожної з нас знайдеться пара спортивних дрібничок. Навіть на перший погляд звичайний топ є не чим іншим, як традиційним елементом одягу для фітнесу. Однак не всі, здавалося б, спортивні речі придатні для заняття фітнесом, тому важливо правильно вибрати якісний і стильний одяг. Слід звернути увагу на те, що в ХХІ столітті грань між спортивним і повсякденним одягом стала практично непомітною. У гламурних клубах все більш популярним стає стиль «Спортивний гламур», а в спортивних магазинах все частіше

можна зустріти людей, далеких від спорту, які, проте, виглядають стильно і купують спортивний одяг виключно з волі моди. Отже, перш ніж купувати одяг для фітнесу, необхідно звернути увагу на деякі нюанси при її виборі.

**Мета:** ознайомлення з правилами вибору одягу для фітнесу.

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

### **Теоретичні питання**

1. Історія фітнесу. Зручний одяг для фітнесу.
2. Як обрати взуття для фітнесу.
3. Тканини, що використовують в одязі для фітнесу.
4. Вплив правильно обраного одягу на тренувальний процес.
5. Вплив правильно обраного одягу на здоров'я.

### **Тестові завдання**

1. Чому для фітнесу потрібний спеціальний одяг?  
*A. Краса.*  
*B. Навантаження під час занять припадає на великі м'язи, суглоби, хребет і нижні кінцівки.*  
*C. Зручність.*
2. Чи є обов'язковою наявність кросівок?  
*A. Так.* *B. Ні.*
3. Яким повинен бути одяг?  
*A. Не має значення.* *C. Зручним та комфортним.*  
*B. Спортивним.*
4. Яку тканину доцільно використовувати у спортивному одязі?  
*A. Сатплекс.* *B. Тактель.* *C. Еластин.* *D. Бавовна.*
5. Функція кросівок:  
*A. Пружність.*  
*B. Збільшують ресорну функцію стопи.*  
*C. Зменшують 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 є правильним вираз – чим дорожче одяг, тим краще?  
*A. Так.* *B. Ні.* *C. Частково.*
10. Чи потрібні знання з правильного підбору одягу для занять фітнесом?  
*A. Так.* *B. Ні.* *C. Частково.*

## ЛІТЕРАТУРА

1. Вейдер Джо. Система строительства тела / Джо Вейдер. – Москва : Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.
2. Дункан Дж. Фізіологічне тестування спортсменів високого класу / Дж. Дункан, Г. Уенгер, Г. Грін. – Київ : Олімпійська література, 1998. – 257 с.
3. Керони С. Формирование тела со свободными отягощениями / С. Керони, Э. Ренкен. – Москва : Terra-спорт, 2000. – 188 с.
4. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие / Е. С. Крючек. – Москва : Terra-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. Здоровий спосіб життя / Р. С. Паффенбаргер, С. Ольсен. – Київ : Олімпійська література, 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

#### **Фітнес-програми: слайд-аеробіка, тераробіка, лоу-імпект, хіп-хоп, модерн-данс (4 год)**

**Актуальність.** Широка популярність науково обґрунтованих К. Купером аеробних програм ходьби і бігу сприяла інтересу і до інших видів оздоровчих занять – плавання, велоспорту, занять із обтяженнями та ін. Це обумовило переорієнтацію спрямованості традиційних видів рухової активності зі спортивної на оздоровчу. Так, на базі велоспорту інтенсивно розвивається спінбайк-аеробіка (сайклінг, спінінг), на базі боксу і карате – кікбоксинг-аеробіка, на основі плавання – аквааеробіка та ін.

**Мета:** ознайомлення з такими фітнес-програмами, як слайд-аеробіка, тераробіка, лоу-імпект, хіп-хоп, модерн-данс.

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

##### **Теоретичні питання**

1. Поняття слайд-аеробіки.
2. Особливості тераробіки.
3. Лоу-імпект.
4. Хіп-хоп.
5. Модерн-данс.



## Тестові завдання

- Стреч (стретчинг) – це:
  - Цикл повторів вправи, що виконується без пауз.
  - Різновид фітнесу за типом танцювальної аеробіки.
  - Система вправ для розтяжки різних груп м'язів.
- Метою викладання дисципліни «оздоровчий фітнес» є сприяння підвищенню рівня:
  - Функціональної підготовленості.
  - Фізичної підготовленості в контексті гармонійного розвитку фахівців.
  - Фізичної та функціональної підготовленості в контексті гармонійного розвитку висококваліфікованих фахівців.
  - Фізичної та функціональної підготовленості в контексті гармонійного розвитку фахівців.
- Базові види аеробіки – це:
  - High impact (хай імпакт), low impact (лоу імпакт), fank (фанк-аеробіка), step-up (стен-аеробіка), slide (слайд-аеробіка), роуп-скіпінг, калланетика.
  - High impact (хай імпакт), low impact (лоу імпакт), fank (фанк-аеробіка), step-up (стен-аеробіка), slide (слайд-аеробіка), TRX (Training Resist Exercises).
  - High impact (хай імпакт), low impact (лоу імпакт), fank (фанк-аеробіка), sity (сیتی або стріт-джем), jazz aerobics (аеробіка з елементами джазу), latino (латино), step-up (стен-аеробіка), slide (слайд-аеробіка), fitball (фітбол), роуп-скіпінг.
  - High impact (хай імпакт), low impact, sity (сیتی або стріт-джем), jazz aerobics (аеробіка з елементами джазу), latino (латино) step-up (стен-аеробіка), step-up (стен-аеробіка), slide (слайд-аеробіка), fitball (фітбол), шейпінг.
- Заклучна частина заняття аквафітнесом триває:
  - 5–7 хв.
  - 7–10 хв.
  - 10–15 хв.
  - 15–20 хв.
- Аеробіка – це:
  - Інтенсивне силове зусилля, виконване з паузами, що розділяють цикли повторів
  - Фізичні зусилля у швидкому безперервному темпі (біг, аеробіка)
  - Система гімнастичних, танцювальних та інших ритмічних вправ, що виконуються під музику
- Під час занять степ-аеробікою використовують:
  - Вправи високої інтенсивності.
  - Спеціальну доріжку, що дозволяє імітувати рухи ковзаняра.
  - Спеціальний м'яч із полівінілхлориду.
  - Спеціальну платформу з регульованою висотою підйому від 10 до 30 см.
- Основу стретчингу складають:
  - Вправи на витривалість.
  - Система положень певних частин тіла, що спеціально фіксуються з метою покращання еластичності м'язів та розвитку рухливості у суглобах.

- С. Протистояння зростаючій гіподинамії.*  
*Д. Види рухової активності, створені для певного контингенту учасників.*
- 8.** Джаз-аеробіка – це:
- А. Аеробіка з елементами латиноамериканських танців.*  
*В. Аеробіка з характерною технікою рук.*  
*С. Танцювальна аеробіка з елементами джазу.*  
*Д. Аеробіка зі складними хореографічними компонентами танцювального характеру.*
- 9.** Основні напрями в галузі оздоровчого фітнесу:
- А. Західноєвропейський та східний.*  
*В. Європейський та східний .*  
*С. Західноєвропейський та східноєвропейський.*
- 10.** Акваджогінг – це:
- А. Комплекс бігових вправ, що виконуються з вибірковою амплітудою й інтенсивністю на різній глибині басейну.*  
*В. Комплекс бігових вправ, що виконуються з вибірковою амплітудою й інтенсивністю.*  
*С. Комплекс бігових вправ, що виконуються з вибірковою амплітудою на різній глибині басейну.*  
*Д. Комплекс стретчинг-вправ.*

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев : Здоров'я, 1988. – 160 с.
2. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Наук. світ, 2008. – 198 с.
3. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса : пер. с англ. / Э. Карпей. – Москва : Фаир-Пресс, 2003. – 368 с.
4. Ким Н. К. Фитнес: учебник / Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. – Москва : Советский спорт, 2006. – 454 с.
5. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
6. Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / А. В. Менхин, Ю. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.
7. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – С. 11–22, 261–265.
8. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.
9. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга / А. Шварценеггер. – Москва : Эксмо, 2004. – 824 с.

## Тема 9

### Фітнес-програми: хай-імпакт, хай-лоу-імпакт, роуп-скіппінг, супер-стронг, памп-аеробіка (4 год)

**Актуальність.** Сьогодні будь-хто може знайти свій фітнес-клуб, адже їх так багато зараз – від невеликих і недорогих, сімейних, з мінімальною кількістю додаткових послуг, до закладів хай-класу, укомплектованих кращими фахівцями у сфері фітнесу, які надають клієнтам всі відомі системи оздоровлення і найширші можливості для занять спортом.

**Мета:** ознайомлення з фітнес-програмами хай-імпакт, хай-лоу-імпакт, роуп-скіппінг, супер-стронг, памп-аеробіка.

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

#### Теоретичні питання

1. Хай-імпакт.
2. Хай-лоу-імпакт.
3. Роуп-скіппінг.
4. Супер-стронг.
5. Памп-аеробіка.

#### Тестові завдання

1. Аквааеробіка – це:
  - A. Аеробне навантаження, виконуване у воді.
  - B. Басейновий вид китайської гармонізувальної гімнастики.
  - C. Інтенсивне силове зусилля, виконуване з паузами, що розділяють цикли повторів.
2. Сет – це:
  - A. Цикл повторів вправи, що виконується без пауз.
  - B. Система вправ, спрямованих на розслаблення всього організму.
  - C. Виконання половини повторів вправи з максимальним обтяженням, а іншої половини – зі зниженням робочої ваги на 2–5 кг.
3. Степ-аеробіка – це:
  - A. Спеціальна прямокутна опора з різного матеріалу, що імітує широкую сходинку.
  - B. Екстремальні варіанти традиційного стаціонарного велосипеда.
  - C. Аеробне тренування зі спеціальною опорою – степ-платформою.
4. Роуп-скіппінг – це:
  - A. Комбінації різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, котрі виконуються індивідуально і в групах.
  - B. Стрибки на скакалках, котрі виконуються індивідуально і в групах.
  - C. Комбінації акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками.
  - D. Комбінації різних стрибків з однією або двома скакалками, котрі виконуються індивідуально.

5. Переважна спрямованість занять аквастретчингом та гідрорелаксації спрямована на розвиток:
- A. Гнучкості та регуляції м'язового тонусу.
  - B. Рухливості у суглобах та регуляції м'язового тонусу.
  - C. Гнучкості й рухливості у суглобах, регуляції м'язового тонусу.
  - D. Загальної витривалості.
6. Назвіть характер рухів (локомоцій) для занять аквабоксом, аквакікбок-сингом, аквакарате:
- A. Використання окремих прийомів єдиноборств для розвитку сили.
  - B. Використання окремих прийомів єдиноборств для розвитку сили, координації та швидкості рухів.
  - C. Використання окремих прийомів єдиноборств для розвитку координації.
  - D. Використання окремих прийомів єдиноборств для розвитку швидкості рухів.
7. Під час занять слайд-аеробікою використовують:
- A. Штангу вагою від 12 до 18 кг.
  - C. Степ-платформу.
  - B. Скакалку.
  - D. Спеціальну доріжку та взуття.
8. Фітбол-аеробіка – це:
- A. Комплекс різноманітних рухів.
  - B. Комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою.
  - C. Комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з повітряним наповненням, діаметром від 45 см.
  - D. Комплекс різноманітних рухів і статичних поз без опори.
9. Метою занять калланетикою є:
- A. Покращання фігури за допомогою статодинамічних вправ на розтягування різних м'язових груп.
  - B. Вдосконалення техніки виконання вправ на гнучкість.
  - C. Індивідуальне тренування аеробікою.
  - D. Групове фітнес-тренування.
10. Різновид силових аеробіки Body Skulpt (атлетичне тренування) проводять з використанням:
- A. Спеціальних велосипедів.
  - C. Еспандерів.
  - B. Спеціальних обтяжень.
  - D. Спеціальних обтяжень та еспандерів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Аванесова Г. А. Культурно-досугова діяльність. Теорія і практика організації : учеб. посібник / Г. А. Аванесова. – Москва : Аспект Прес, 2006. – 236 с.
2. Андреева О. В. Історичні 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. С. 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 / С. 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. Поколодна М. М. Рекреаційна географія : навч. посібник / М. М. Поколодна – Харків : ХНАМГ, 2012. – 275 с.

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

## Тема 10

### Надання першої медичної допомоги при розтягненнях, переломах, вивихах (2 год)

**Актуальність.** Своєчасне надання та правильне проведення медичної допомоги не тільки рятує життя постраждалому, а й забезпечує подальше успішне лікування при ушкодженні, попереджує розвиток тяжких ускладнень, зменшує втрату працездатності.

**Перша медична допомога (ПМД)** – комплекс негайних заходів, які проводяться людині, що раптово захворіла або постраждала від дії зовнішніх факторів до її передачі, в разі потреби, під опіку кваліфікованому медичному персоналу.

**Мета:** навчити студентів якнайшвидше надати ефективну допомогу при вивихах та переломах.

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

#### Теоретичні питання

1. Визначення поняття «перша медична допомога» (ПМД).
2. Види переломів та долікарська допомога.
3. Вивихи та розтягнення. Як їх розрізнити та надати першу допомогу.
4. Класифікація травм опорно-рухового апарату.
5. Головні принципи ПМД.

#### Тестові завдання

1. Перша медична допомога – це:
  - A. Діяльність людини у вільний час, здійснювана з метою відновлення фізичних сил людини, яка характеризується різноманітністю поведінки людей і самоцінністю її процесу.
  - B. Комплекс діагностичних лікувальних заходів, спрямованих на встановлення діагнозу, усунення чи зменшення симптомів проявів захворювання чи патологічного стану, з приводу якого звернувся пацієнт.
  - C. Комплекс невідкладних медичних заходів, які проводяться людині, що раптово захворіла або постраждала, на місці пригоди та під час її транспортування до медичного закладу.

- D. Комплекс цілеспрямованих дій та заходів щодо сприяння поліпшенню здоров'я, підвищення санітарної культури, запобігання захворюванням та інвалідності, проведення ранньої діагностики, лікування осіб з гострими і хронічними захворюваннями, реабілітації хворих та інвалідів.*
- 2.** Види переломів:
- A. Відкриті та закриті. C. Повні чи неповні.*  
*B. Поперечні, косі, роздрібнені, осколкові. D. Синець чи набряк.*
- 3.** Допомога при переломі:
- A. Працювати. C. Викликати швидку.*  
*B. Транспортна іммобілізація. D. Перенести у зручне місце.*
- 4.** Що таке вивих?
- A. Різновид травм, що характеризується як порушення конфігурації суглобових поверхонь.*  
*B. Часткове або повне порушення цілісності кістки, викликане впливом на неї механічної сили: насильно або в результаті падіння, удару, а також внаслідок патологічного процесу, пухлини, запалення.*  
*C. Обмежене ушкодження зв'язувального апарату суглоба, при якому під дією зовнішньої сили відбувається надмірне розтягнення зв'язок суглоба, при цьому зазвичай частина волокон рветься.*  
*D. Пошкодження тканин або органів тіла внаслідок удару, поранення, опіку тощо.*
- 5.** Скільки існує засобів надання ПМД?
- A. 1. B. 3. C. 2. D. Більше ніж 3.*
- 6.** Перша допомога при розтягненнях:
- A. Залишити у спокої.*  
*B. Припинити рухомість, зафіксувати кінцівку за допомогою шини або фіксуючої пов'язки.*  
*C. Викликати швидку.*  
*D. Місцеве використання протизапальних гелів і мазей.*
- 7.** Головні принципи ПМД:
- A. Не панікуйте, подбайте про безпеку, оцініть стан постраждалого і дійте.*  
*B. Визначте, хто тут головний.*  
*C. Ідіть додому.*  
*D. Дочекайтеся лікаря.*
- 8.** Розтягнення – це:
- A. Коло синього кольору.*  
*B. Пошкодження тканин або органів тіла внаслідок удару.*  
*C. Часткове або повне порушення цілісності кістки, викликане впливом на неї механічної сили.*  
*D. Обмежене ушкодження зв'язувального апарату суглоба, при якому під дією зовнішньої сили відбувається надмірне розтягнення зв'язок суглоба, зазвичай при цьому частина волокон рветься.*

9. Опорно-руховий апарат – це:

A. Кістки та м'язи.

B. Функціональна сукупність кісток скелета.

C. Шкіра людини.

D. Комплекс структур, який утворює каркас, надає форму організму, дає йому опору та забезпечує захист внутрішніх органів і можливість пересування у просторі.

10. Чого не можна при розтягненнях?

A. Робити масаж.

C. Використовувати тепло.

B. Вживати спиртні напої.

D. Використовувати народні засоби.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Глумчер Ф. С. Невідкладна медична допомога / Ф. С. Глумчер, В. Ф. Москаленко. – Київ : Медицина, 2006. – 632 с.

2. Справочник фельдшера / под ред. А. Н. Шабанова. – 4-е изд., стереотип. – Москва : Медицина, 1984. – 432 с.

3. ДСТУ 2293-93. ССБП. Охорона праці. Терміни та визначення.

4. Насонова В. А. Ревматические болезни : рук-во для врачей / В. А. Насонова, Н. В. Бунчук. – Москва : Медицина, 1997. – 520 с.

5. Неотложная медицинская помощь : пер. с англ. / под ред. Дж. Э. Тинтиналли, Р. Л. Кроума, Э. Руиза. – Москва : Медицина, 2001. – 1016 с.

6. Силин Л. Л. Применение гелей в комплексном лечении закрытых поврежденных мягких тканей / Л. Л. Силин, С. В. Бровкин // Медицинская помощь. – 2001. – № 2. – С. 40–42.

7. Джерело: <http://doctor.wponline.com/article/3319>

## Тема 11

### Вплив харчових добавок

#### на ефективність тренувального процесу (2 год)

**Актуальність.** У сучасних людей існує проблема зловживання харчовими добавками, які містять хімічні смакові речовини. Сьогодні надмірне вживання цих добавок стає нормою для нас. Правильне харчування відіграє виняткову роль у формуванні тіла та поведінки людини. Характер харчування впливає на ріст, фізичний і нервово-психічний розвиток людини. Регулярне повноцінне харчування є абсолютно необхідним чинником для забезпечення нормального тренувального процесу.

**Мета:** показати роль харчових добавок у процесах життєдіяльності, описати значення харчових домішок та їх вплив на здоров'я людини; навчити студентів правильно обирати товари, формувати власний харчовий раціон, до якого входили б максимально корисні та мінімально шкідливі продукти харчування; навести конкретні приклади.

## ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ЗАНЯТТЯ

### Теоретичні питання

1. Що таке харчова добавка? Види харчових добавок.
2. Харчові добавки Е-числа. Характеристика добавок.

3. Загальна характеристика спортивного тренування.
4. Харчування та дієта для спортсменів.
5. Наказ про застосування санітарних правил та норм щодо застосування харчових добавок.

### Тестові завдання

1. Що таке харчова добавка?
  - A. Природні, ідентичні природнім або штучно синтезовані речовини, які додають у їжу як інгредієнт з технологічних міркувань.
  - B. Субстанції, мікроорганізми та препарати.
  - C. Спеціальний харчовий продукт, призначений для вживання або введення в межах фізіологічних норм до раціону харчування з метою надання йому дієтичних, оздоровчих, лікувально-профілактичних властивостей.
  - D. Мікроорганізми.
2. Види харчових добавок
  - A. Корисні та шкідливі.
  - B. Підсилювачі смаку.
  - C. Підозрілі і заборонені.
  - D. Консерванти.
3. Спортивне тренування – це:
  - A. Система підготовки організму людини з метою пристосування його до підвищених вимог і складних умов роботи і життя.
  - B. Це спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, спрямований на досягнення високих спортивних результатів.
  - C. Послідовне розслаблення м'язів ніг, рук, тулуба, шиї, голови.
  - D. Організм зарядився енергією та силою, що сприяє відновленню здоров'я, подальшому покращанню стану.
4. Термін «Спорт» походить від слова:
  - A. Англійського.
  - B. Німецького.
  - C. Російського.
  - D. Давньофранцузького.
5. Якою літерою позначають харчові добавки?
  - A. А.
  - B. Х.
  - C. Е.
  - D. D.
6. У якій країні винайшли перші харчові добавки?
  - A. Америка.
  - B. Франція.
  - C. Китай.
  - D. Україна.
7. Яка харчова добавка не відповідає за ріст м'язів?
  - A. Бета-аланін.
  - B. Креатин.
  - C. Протеїн.
  - D. Консерванти.
8. Для чого спортсмени приймають амінокислоти?
  - A. Для схуднення.
  - B. Щоб покращити самопочуття.
  - C. Щоб посилити витривалість.
  - D. Для росту м'язів.
9. Наказ про затвердження Санітарних правил і норм щодо застосування харчових добавок датований:
  - A. 15 березня 1996 р.
  - B. 12 серпня 1992 р.
  - C. 29 грудня 2008 р.
  - D. 2 лютого 1978 р.
10. Спортивне харчування – це:
  - A. Сукупність правил споживання їжі людиною або іншим живим організмом.
  - B. Харчування, при якому задовольняється добова потреба організму в енергії, а також підтримується оптимальний баланс мікроелементів і вітамінів.



- С. Це особлива група харчових продуктів, що випускається переважно для людей, які ведуть активний спосіб життя та займаються спортом.*
- Д. Достатнє в кількісному і повноцінне в якісному відношенні харчування; фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із врахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших факторів.*

## ЛІТЕРАТУРА

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця : «Планер», 2007. – 273 с.
2. Павлоцька Л. Ф. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів : навч. посібник / Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко [Текст]. – Суми : ВТД «Університет. кн.», 2007. – 441 с.
3. Колеман Э. Питание для выносливости : пер. с англ. / Э. Колеман. – Мурманск : Тулома, 2005. – 273 с.
4. <http://www.npblog.com.ua/index.php/produkti-harchuvannya/harchovi-dobavki.html> [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://dobavki-info.org.ua/harchovi-dobavky.html>

### Тема 12

## Засоби контролю за станом організму людини під час тренування (4 год)

**Актуальність.** Сучасна система тренування характеризується прогресивними принципами, широким колом взаємозалежних завдань, науково обґрунтованим підбором засобів і методів, перспективним багаторічним плануванням, високою організацією контролю тощо. Тренування повною мірою має відображати сам процес спортивної підготовки, який характеризується метою, завданнями, засобами, методами, принципами, сторонами та напрямками спортивної підготовки, а також структурою тренувального процесу.

Спортивне тренування – детально організований педагогічний процес виховання, навчання та підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості спорту в умовах правильного гігієнічного режиму, на основі педагогічного та лікарського контролю, а також самоконтролю.

**Мета:** досягнення фізичного вдосконалення, оволодіння системою рухів, всебічний фізичний розвиток, оволодіння спортивною технікою та тактикою, розвиток фізичних якостей.

## ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ЗАНЯТТЯ

### Теоретичні питання

1. Визначення поняття «тренування».
2. Види тренувань.
3. Допінг-контроль як один з видів контролю за організмом під час тренувань.
4. Засоби контролю за організмом.

## Тестові завдання

1. Спортивне тренування – це:
  - A. Спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, спрямований на досягнення високих спортивних результатів.
  - B. Діяльність людини у вільний час з метою відновлення фізичних сил, яка характеризується різноманітністю поведінки людей і самоцінністю процесу.
  - C. Система підготовки організму людини з метою пристосування його до підвищених вимог і складних умов роботи і життя .
  - D. Комплекс вправ для тренування.
2. Який з поданих елементів відноситься до фізичних вправ?
  - A. Силові.
  - B. Аеробні.
  - C. Анаеробні.
  - D. Інтервальні.
3. Які існують засоби контролю за організмом?
  - A. Лікарський.
  - B. Педагогічний.
  - C. Лікарсько-педагогічний.
  - D. Самоконтроль.
4. Анамнез – це:
  - A. Медична біографія пацієнта.
  - B. Медична картка.
  - C. Перелік захворювань.
  - D. Сімейний стан.
5. Що необхідно контролювати під час занять спортом?
  - A. Харчування.
  - B. Пульс.
  - C. Тиск.
  - D. Вагу.
6. Протипоказання для призначення оздоровчого фізичного тренування:
  - A. Гіперхолестеринемія.
  - B. Задихка при фізичному навантаженні.
  - C. Порушення сну.
  - D. Захворювання у гострій стадії.
7. Оптимальна кількість занять на тиждень у аеробному оздоровчому тренуванні:
  - A. 3.
  - B. 2.
  - C. 7.
  - D. 5.
8. Що таке ЧСС?
  - A. Немає визначення.
  - B. Чергова ситуація.
  - C. Частота, сила, слабкість.
  - D. Частота серцевих скорочень.
9. Присутність допінгу найчастіше дозволяє підтвердити аналіз:
  - A. Крові.
  - B. Вмісту шлунка.
  - C. Сечі.
  - D. Спинномозкової рідини.
10. До класу допінгів з місцевим використанням виключно за медичними показаннями відносяться:
  - A. Метандієнон, тестостерон.
  - B. Лідоканін, бентаметазон.
  - C. Сиднокарб, кофеїн.
  - D. Морфін, героїн.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. – Москва : ФиС, 1986. – 128 с.
2. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В. В. Иванов. – Москва : ФиС, 1987. – 256 с.
3. Максимова В. Н. Физическая культура в пожилом возрасте / В. Н. Максимова. – Киев : Здоров'я, 1980. – 80 с.



4. Дати визначення поняттю «перевтома»:
- А. Це певний стан людського організму, спричинений активною діяльністю мозку або надмірним фізичним навантаженням. Працездатність різко зменшується.*
  - В. Слабкість, проблеми з координацією, нервозність, поганий апетит, мінливий настрій, проблеми із зором, безсоння.*
  - С. Патологічний стан, що розвивається у людини внаслідок хронічного чи фізичного перенапруження, клінічну картину якого визначають функціональні порушення в центральній нервовій системі.*
  - Д. Коли зникає бажання будь-що робити.*
5. До зовнішніх ознак стомлення відносять:
- А. Колір шкіри. В. Потовиділення. С. Точність рухів. Д. Рівновагу.*
6. Який процес із перерахованих називається «відновлення»?
- А. Той, що відбувається в організмі після закінчення роботи.*
  - В. Той, що відбувається в організмі після закінчення роботи і полягає у поступовому переході фізіологічних і біохімічних функцій до вихідного стану.*
  - С. Відновлення енергетичних ресурсів.*
  - Д. Усунення продуктів розпаду зі внутрішнього середовища організму.*
7. Види відновлення організму:
- А. Раціональне харчування та питний режим. С. Плавання та масаж.*
  - В. Фармакологічні препарати і вітаміни. Д. Все вірно.*
8. Після тренування м'язи відновлюються:
- А. 14 днів. В. Кілька годин. С. Кілька днів. Д. 48 год.*
9. Скільки існує фаз відновлення після тренування?
- А. 1. В. 4. С. 6. Д. 8.*
10. Які вітаміни можна вживати проти втоми?
- А. Групи С. В. Групи А. С. Групи В. Д. Риб'ячий жир.*

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Голубій Є. М. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту : метод. вказ. для студентів інститутів фізкультури / Є. М. Голубій. – Львів : Академічний Експрес, 1998. – 40 с.
2. Дубровський В. И. Реабілітація в спорті / В. И. Дубровський. – Москва : ФиС, 1991. – 208 с.
3. Зотов В. П. Восстановление работоспособности в спорте / В. П. Зотов. – Киев : Здоров'я, 1990. – 200 с.
3. Моногаров В. Д. Утомление в спорте / В. Д. Моногаров. – Киев : Здоров'я, 1986. – 118 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Хоменко Б. Г. Анатомія людини / Б. Г. Хоменко. – Київ : Вища школа, 1991. – 183 с.
6. <http://www.zdorove.ru>

## Тема 14

### 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 систолічного артеріального тиску під час спокійного вдиху.
  - 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?
  - A. 50–60 уд/хв.
  - B. 60–80 уд/хв.
  - C. 90–110 уд/хв.
  - D. Більше 100 уд/хв.
4. Що таке артеріальний 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. Ритмічні поштовхоподібні коливання стінок артерій, пов'язані зі зміною їх кровонаповнення.



## Тема 15 Вплив вправ фітнесу

### на серцево-судинну систему людини (2 год)

**Актуальність.** Фітнес – це, в першу чергу, здоровий спосіб життя, відповідь людини на зростання темпів життя. Бажання бути у формі – природне бажання, тим більше актуальне зараз, коли поширилися хвороби і погані звички. Фітнес – це шанс змінити якість життя без радикалізму і надмірних зусиль; найдосконаліша на сьогоднішній день система тренувань, що увібрала в себе всі найефективніші прийоми «виховання тіла».

**Мета:** регулярні заняття фітнесом допоможуть зміцнити серцево-судинну систему і підвищити загальну витривалість організму, а також підтримувати себе в хорошій фізичній формі.

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

#### Теоретичні питання

1. Що таке серцево-судинна система людини?
2. Які завдання виконуються під час заняттями фітнесом?
3. Що таке хвилинний об'єм серця ?
4. Що таке ударний об'єм серця?
5. Як покращуються функціональні можливості серцево-судинної системи при заняттях фітнесом?

#### Тестові завдання

1. При виконанні яких фітнес-вправ виникає найбільша ЧСС?  
A. *Вправи, де задіяні великі групи м'язів.*  
B. *Вправи силового характеру.*  
C. *Виконання вправ з великою амплітудою.*  
D. *Всі відповіді вірні.*
2. Пропорційно величині м'язової роботи ЧСС:  
A. *Збільшується пропорційно.* C. *Зменшується пропорційно.*  
B. *Збільшується поступово.* D. *Змін не відбувається.*
3. До чого призводять тривалі, систематичні заняття фітнесом?  
A. *До збільшення втоми.*  
B. *До збільшення ударного об'єму серця .*  
C. *До зменшення ударного об'єму серця.*  
D. *Змін не відбувається.*
4. Максимальна величина ударного об'єму серця спостерігається при ЧСС:  
A. *110 уд/хв.* B. *120 уд/хв.* C. *130 уд/хв..* D. *140 уд/хв.*
5. Як змінюється швидкість приросту ударного об'єму крові зі збільшенням навантаження?  
A. *Поступово збільшується.* C. *Різко збільшується.*  
B. *Поступово зменшується.* D. *Різко зменшується.*
6. Як змінюється ударний об'єм серця (УОС) при тривалих і зростаючих навантаженнях?  
A. *Різко зменшується.* C. *Різко збільшується.*  
B. *Змін не відбувається.* D. *Повільно збільшується.*

7. Якому типу навантаження відповідає хвилинний об'єм серця у 25–30 л/хв?  
*А. Легке. В. Помірне. С. Субмаксимальне. Д. Максимальне.*
8. Як впливає емоційний стрес на ЧСС?  
*А. Помітних змін не відбувається. С. Підвищує.  
 В. Знижує. Д. Немає вірних відповідей.*
9. Від чого залежить хвилинний об'єм серця?  
*А. Від стану тіла людини. С. Від тренуваності людини.  
 В. Від статі та віку людини. Д. Всі відповіді вірні.*
10. Який основний оздоровчий ефект фітнес-тренування?  
*А. Збільшення життєвого об'єму легенів.  
 В. Зменшення ЧСС у стані спокою.  
 С. Підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи.  
 Д. Всі відповіді вірні.*

### ЛІТЕРАТУРА

1. Актуальные вопросы физиологии мышечной деятельности / под ред. Л. А. Иоффе. – Москва : ВНИИФК, 1978. – 115 с.
2. Амосов Н. М. Физиологическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – Киев : Здоров'я, 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 16

#### Анаеробний поріг (4 год)

**Актуальність.** Для об'єктивної оцінки спрямованості впливу навантаження у видах діяльності на витривалість найбільш перспективним критерієм є поріг анаеробного обміну (ПАНО). Ефективність використання граничних навантажень значною мірою залежить від точності їх визначення і контролю в ході заняття, для чого необхідний облік індивідуальних особливостей і рівня підготовленості студента, а також специфіки фізичної вправи.

**Мета:** ознайомитися з основними поняттями визначення анаеробного порога під час занять фізичними вправами, визначити структурні та фізіологічні зміни організму; ознайомитися з основними режимами енергозабезпечення під час різної роботи м'язів.



## ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ЗАНЯТТЯ

### Теоретичні питання

1. Що таке анаеробний поріг?
2. Як визначається анаеробний поріг?
3. Як підвищити анаеробний поріг?
4. Що таке гліколіз?
5. Які функціональні зміни відбуваються в організмі під час анаеробного тренування?

### Тестові завдання

1. Концентрація якого компоненту в крові різко підвищується при досягненні порога анаеробного обміну?  
*A. Еритроцитів. В. Плазми. С. 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 за хвилини перекачує серце в стані спокою?  
*A. 2–3 л. В. 3–4 л. С. 4–5 л. D. 5–6 л.*
4. Кращий метод визначення ПАНО – це:  
*A. Вимірювання ЧСС. С. Вимірювання артеріального тиску.  
B. Лабораторні дослідження. D. Вимірювання хвилинного об'єму серця.*
5. Який об'єм кисню за хвилини переносить серце від легень до тканин в спокої?  
*A. 100–150 мл. В. 150–200 мл. С. 200–250 мл. D. 250–300 мл.*
6. Як називається здатність виконувати напружену м'язову роботу в умовах дефіциту кисню?  
*A. Лактатна витривалість. С. Аеробна продуктивність.  
B. Анаеробний тиск. D. Анаеробна продуктивність.*
7. При розвитку гліколітичного анаеробного компонента витривалості можуть використовуватися методи:  
*A. Однократної граничної роботи. С. 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. С. Від 1 до 3,5 хв.  
B. Від 45 с до 3 хв. D. Від 2 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:

- А. Активність креатинфосфокінази і ферментів гліколізу.*
- В. Величина м'язових запасів глікогену і креатин фосфату.*
- С. Лужні буферні резерви організму.*
- Д. Всі відповіді вірні.*

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Москва : ФиС, 1988. – 331 с.
2. Голобородько В. А. Педагогический подход к оценке / В. А. Голобородько // Физическая культура в школе. – 1978. – № 12. – С. 21.
3. Иванов Н. Д. Обучение метанию малого мяча в VI классе / Н. Д. Иванов // Физическая культура в школе. – 1985. – № 7. – С. 20–23.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.
5. Линець М. М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М. М. Линець, Г. М. Андрієнко. – Львів, 1993. – 131 с.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – Москва : ФиС, 1991. – 543 с.
7. Мейксон Г. Б., Шаулин Е.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре / Г. Б. Мейксон, В. Н. Шаулин, Е. Б. Шаулина. – Москва : Просвещение, 1986. – 112 с.
8. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Львів : ЛОУНМО, 1996. – 232 с.
10. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Тернопіль : Збруч, 2000. – 183 с.

**Тема 17**

**Методи дозування навантажень (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. Студентам ВНЗ дозування навантажень необхідно для досягнення освітніх завдань та попередження перевтоми.

**Мета:** ознайомитися із основними методами дозування фізичних навантажень під час занять 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. За 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. ЧСС. D. Артеріальний тиск.*
6. Які фізіологічні параметри характеризують рівень мобілізації функціональних резервів організму?  
*A. Збільшення ЧСС. C. Зменшення АТ.  
B. Зменшення ЧСС. D. Збільшення АТ.*
7. Які зразкові порогові показники від максимальної ЧСС у здорових людей при заняттях спортом?  
*A. 60 %. B. 65 %. C. 70 %. D. 75 %.*
8. Які зразкові пікові показники від максимальної ЧСС у здорових людей при занятті спортом?  
*A. 85 %. B. 90 %. C. 95 %. D. 100 %.*
9. У якій зоні удосконалюються анаеробні механізми енергозабезпечення на тлі значного кисневого боргу?  
*A. Помірної інтенсивності. C. Великої інтенсивності.  
B. Середньої інтенсивності. D. 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. Пастушенко Г. А. Дозування фізичних навантажень / Г. А. Пастушенко. – Київ : Здоров'я, 1986 – 83 с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : ФиС, 1991 – 543 с.
3. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів. – Львів : Вид-во «Світ», 1993. – 183 с.
4. Качашкин В. М. Методика физического воспитания / В. М. Качашкин. – Москва : Просвещение, 1980. – 304 с.

5. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся / Л. В. Волков. – Киев : Вища школа, 1988 – 287 с.
6. Теория и методика физического воспитания / под ред. Л. В. Волкова. – Москва : Просвещение, 1979 – 314 с.
7. Козленко М. П. Теорія і методика фізичного виховання у початкових класах: посібник / М. П. Козленко. – Київ : Радянська школа, 1984. – 219 с.
8. Вайнбаум Я. С. Дозування фізичних навантажень школярів / Я. С. Вайнбаум. – Київ : «Вища школа», 1999. – 300 с.
9. Уилмор Д. Физиология спорта и двигательной активности: пособие [пер. с англ.] / Д. Уилмор, Д. Костил. – Киев : Вища школа, 1997 – 364 с.

*Навчальне видання*

# **Сучасні фітнес-технології (курс за вибором)**

***Методичні вказівки  
для самостійної підготовки  
студентів-бакалаврів IV курсу  
зі спеціальності «Фізична терапія. Ерготерапія»***

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



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

Формат А5. Ум. друк. арк. 2,3. Зам. № 21-34100.

---

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

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