МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

МАУП

# НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
## дисципліни

# “ОСНОВИ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ”

**(для бакалаврів, спеціалістів спеціальності “Фізичне виховання”)**

МАУП

Київ 2004

Підготовлено викладачем *М. О. Морозом*

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та туризму (протокол № 1 від 25.08.04)

*Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом*

**Мороз М. О.** Навчальна програма дисципліни "Основи персонального тренінгу" (для бакалаврів, спеціалістів спеціальності "Фізичне виховання"). — К.: МАУП, 2004. — 12 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, навчально-тематичний план, програмний матеріал до вивчення дисципліни "Основи персонального тренінгу", вказівки до виконання контрольної роботи, завдання для контрольних робіт, питання для самоконтролю, а також список рекомендованої літератури.

© Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП), 2004

## *ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА*

Дисципліна “Основи персонального тренінгу” є обов’язковою у програмі навчання студентів спеціальності “Фізичне виховання” рівнів “бакалавр”, “спеціаліст”. Дисципліна вивчається на старших курсах.

Мета дисципліни “Основи персонального тренінгу” — ознайомити студентів з особливостями і закономірностями складання персональних програм тренувальних занять, що можуть бути рекомендовані в майбутньому спеціалістам з фізичного виховання як засоби, що пропонуються клієнтам фітнес-центрів та інших оздоровчих і спортивних закладів.

Лекційний курс розкриває питання ефективного планування персональних програм, зв’язку науки і спортивної практики, контролю за тренувальним процесом, раціонального харчування, сприяє використанню елементів цих програм в підготовці спортсменів.

Практичні заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу та ознайомлення студентів з механізмами й основними компонентами персональних тренувальних занять, а також на формування елементарних навичок планування багаторічної фізичної підготовки.

За підсумками вивчення дисципліни студент повинен

*знати:*

- основні закономірності планування персональних програм;
- фізіологічні та біохімічні основи розвитку фізичних якостей людини, яка займається фітнесом;
- особливості впливу вправ силового напрямку та вправ на витривалість на організм людини;
- основні засоби відновлення організму людини;
- можливості використання персональних програм у сучасних оздоровчих закладах;

*уміти:*

- збирати інформацію про клієнта для порівняння з персональною програмою;
- планувати навчально-тренувальний процес згідно із програмою;

- аналізувати фізичний стан людини на основі ЧСС під час і після виконання вправ;
- застосовувати набуті навички для формування індивідуальних програм тренувань залежно від рівня фізичної підготовки та стану здоров'я людини;
- виконувати спеціальні комплекси вправ для розвитку рухових якостей.

## *НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН*
### *вивчення дисципліни*
### *"ОСНОВИ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ"*

| № пор. | Назва теми |
|---|---|
| 1 | Сутність дисципліни, мета. Індивідуальна підготовка клієнта |
| 2 | Збирання інформації про клієнта |
| 3 | Планування здорового способу життя |
| 4 | Біохімічні та фізіологічні аспекти тренувальних занять. Вибір інтенсивності виконання фізичних вправ |
| 5 | Характеристика фізичних якостей та їх розвиток |
| 6 | Теорія і практика розминки. Персональна розминка |
| 7 | Планування персональної програми тренувальних занять |
| 8 | Етапи підготовки. Періодизація тренувальних занять |
| 9 | Проблеми раціонального харчування спортсменів. Медико-біологічне забезпечення тренувального процесу |
| 10 | Травматизм на заняттях та його профілактика |

## *ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ*
### *до вивчення дисципліни*
### *"ОСНОВИ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ"*

#### *Тема 1. Сутність дисципліни, мета. Індивідуальна підготовка клієнта*

Фитнес-клуби: їх діяльність і мета. Проблема добору індивідуальних вправ для тренування. Поняття про персональну збалансовану програму. Десять кроків до успішної програми.

*Література* [1–2; 6–7; 20]

***Тема 2. Збирання інформації про клієнта***

Анкети для оцінювання стану здоров'я, способу життя, інтересів тощо. Інтерв'ю та тестування. Огляд додаткових матеріалів до анкет: історія захворювань, тестування фізичного стану, фітнес-тести.

*Література* [1–2; 9–11; 17; 20]

***Тема 3. Планування здорового способу життя***

Уроджені, здобуті та хронічні захворювання. Артеріосклероз, інсульт та ішемічна хвороба. Фактори ризику ішемічної хвороби, яких неможливо позбутися: спадковість, вік, стать, раса. Фактори ризику ішемічної хвороби, яких можна позбутися: паління, холестерин, малорухливий спосіб життя, ожиріння, гіпертонія.

*Література* [5; 11–12; 15; 17]

***Тема 4. Біохімічні та фізіологічні аспекти тренувальних занять. Вибір інтенсивності виконання фізичних вправ***

Аеробний та анаеробний механізми окислення. Фізична й морфологічна адаптація до навантажень. Споживання кисню при відновленні сил. Анаеробний поріг. "Кисневий борг": навантаження та відновлення організму. ЧСС, шкала навантаження (шкала Борга). Скорочення м'язів і кровозабезпечення м'язів. Втома та відновлення організму. Ознаки перевантаження. Фізіологічні показники перевантаження.

*Література* [4–7; 11–12; 16]

***Тема 5. Характеристика фізичних якостей та їх розвиток***

Типи силового тренування. Оцінювання вправ силової підготовки. М'язова сила. Фактори, що впливають на силу м'язів. Нормативи оцінювання вправ силової підготовки. Гнучкість, її види та розвиток. Витривалість та методи її розвитку. Коорди-

нація та методи її розвитку. Концепції інтернальної програми. Кругове тренування.

*Література* [1; 8–9; 14; 18–19]

### *Тема 6. Теорія і практика розминки. Персональна розминка*

Мета і завдання розминки. Загальна та спеціальна розминка. Пасивна й активна розминка. Тривалість та інтенсивність розминки. Модель персональної розминки. Розминка наприкінці тренувального заняття.

*Література* [2–4; 9; 13]

### *Тема 7. Планування персональної програми тренувальних занять*

Інтервальне тренування в персональному тренінгу. Ізометричне, концентричне, ексцентричне, ізокинетичне тренування. Динамічне тренування з постійним навантаженням, динамічне тренування зі змінним навантаженням. Різновиди програм. Тренування в уповільненому темпі, негативне тренування, примусові повтори, функціональне тренування. Планування обсягу й інтенсивності навантажень.

*Література* [1–2; 4–8; 20]

### *Тема 8. Етапи підготовки. Періодизація тренувальних занять*

Завдання підготовчого, основного та перехідного періодів. Основні принципи періодизації. Макро-, мезо-, мікроцикли. Періодизація в практиці фітнесу. Фази тренувального процесу.

*Література* [4; 8; 16]

### *Тема 9. Проблеми раціонального харчування спортсменів. Медико-біологічне забезпечення тренувального процесу*

Роль білків, жирів і вуглеводів у житті спортсменів. Вітаміни, мікроелементи та мінеральні речовини. Харчування спортсменів перед змаганням. Харчування спортсменів у період переїздів. Фармакологічні засоби відновлення організму.

*Література* [3–4; 14; 18]

### *Тема 10. Травматизм на заняттях та його профілактика*

Інструктаж з техніки безпеки. Класифікація травм. Основні заходи забезпечення безпеки на заняттях. Подання першої допомоги при розтягненнях, переломах, вивихах тощо. Допомога при подряпинах, синцях, кровотечах.

*Література* [1–2; 5–7; 20]

## *ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ*

Відповідно до навчального плану студенти мають виконати контрольну роботу.

Для послідовного і чіткого викладу матеріалу слід скласти план роботи.

Під час виконання роботи необхідно використовувати джерела, наведені в цій навчальній програмі і рекомендовані на лекціях, а також підручники та нормативні акти, що відповідають темі роботи.

Обсяг контрольної роботи має становити щонайбільше 10 сторінок формату А4. Контрольна робота повинна містити вступ, основну частину та висновки. Наприкінці роботи необхідно навести список використаної літератури, зазначити дату виконання і поставити підпис.

Варіант контрольної роботи студент визначає за останньою цифрою номера своєї залікової книжки (див. таблицю).

| Остання цифра номера залікової книжки студента | Номер варіанта контрольної роботи |
|---|---|
| 1 | 1 |
| 2 | 2 |
| 3 | 3 |
| 4 | 4 |
| 5 | 5 |
| 6 | 1 |
| 7 | 2 |
| 8 | 3 |
| 9 | 4 |
| 0 | 5 |

Після перевірки викладачем контрольної роботи, складання практичних нормативів і одержання позитивної оцінки студент допускається до заліку.

## *ЗАВДАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ*

### Варіант 1

1. Визначення поняття “персональний тренінг”.
2. Сутність аеробного й анаеробного шляхів енергозабезпечення.
3. Загальні методи збереження досягнутих результатів.
4. Методи розвитку силової витривалості.
5. Складіть комплекс для розвитку гнучкості людини.

### Варіант 2

1. Сутність процесу скорочення м’язів.
2. Періодизація в системі персонального тренування.
3. Мета, види та завдання розминки.
4. Поняття про інтервальне тренування.
5. Складіть комплекс для розвитку координаційних здібностей людини.

### Варіант 3

1. Визначення поняття “фітнес”.
2. Визначте загальні й окремі завдання персонального тренінгу.
3. Обґрунтуйте вплив харчових добавок на ефективність тренувального процесу.
4. Охарактеризуйте основні періоди підготовки.

5. Засоби контролю за станом організму людини під час тренування.

**Варіант 4**

1. Основні положення техніки безпеки на заняттях з навантаженням.
2. Основні фази тренувального процесу.
3. Поняття “здоровий спосіб життя”.
4. Що таке перевантаження та його характеристика.
5. Складіть комплекс для розвитку силових здібностей людини.

**Варіант 5**

1. Поняття “фізична та морфологічна адаптація”.
2. Охарактеризуйте рухливі нерви.
3. Сутність внутрішніх і зовнішніх факторів, що впливають на людину під час занять фізичними вправами.
4. Втома та відновлення організму.
5. Складіть комплекс для розвитку витривалості людини.

## *ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ*

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.
6. Ознайомтеся з надрукованими останніми роками у вітчизняних журналах публікаціями, в яких йдеться про персональну підготовку.
7. Персональний тренінг у вищий школі. Погляд суспільства.
8. Що таке гіпертонія?
9. Визначте сутність “циклу Крепса”.
10. Що таке ішемічна хвороба?
11. Охарактеризуйте процеси аеробного та анаеробного окислення.

12. Що таке адаптація, її види?
13. Методи дозування навантажень у персональному тренінгу.
14. Що таке анаеробний поріг?
15. Інтервальне тренування.
16. Методи виховання гнучкості.
17. Термін “перевантаження”.
18. Методи визначення контрольного пульсу.
19. Проаналізуйте причини хронічних захворювань.
20. Активна та пасивна гнучкість.
21. Назвіть типи розтягнення м’язів.
22. Мета та завдання персональної розминки.
23. Основні проблеми формування здорового способу життя.
24. Які засоби збирання інформації про клієнта Ви знаєте?
25. Що таке “шкала Борга”?
26. Як впливають вправи фітнесу на ССС людини?
27. Як умови навколишнього середовища впливають на заняття фізичними вправами?
28. Що таке “періодизація” у тренувальному процесі?
29. Поняття “персональна програма”.
30. Що таке ізокинічне тренування?
31. Що таке “піраміда”?
32. Назвіть 10 кроків складання ефективної програми.
33. Перша допомога при переломах кісток.
34. Подання допомоги при кровотечах.
35. Техніка безпеки на заняттях фітнесом.
36. Перша допомога при розтягненнях м’язів.
37. Перша допомога при розривах зв’язок.

## *СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ*


1. *Щур И. П., Щур В. П., Щур О. П.* Бодибилдинг и фитнесс. — Ростов н/Д: Феникс, 2004. — 224 с.
2. *О’Брайен Т.* Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера: Пер. с англ. — М., 2001. — 320 с.
3. *Питание* в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смульского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996.
4. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. — К.: Олимп. лит., 1997.

5. *Эдваб К. А., Стандефер.* Секреты здоровья и фитнеса: откровения мастеров боевых искусств. — М.: Гранд, 2003. — 272 с.
6. *Буйнова Н.* Фитнес: мы выбираем успех. — СПб.: Невский проспект, 2004. — 192 с.
7. *Татура Ю. В.* Фитнес: тонкости, хитрости и секреты. — М.: 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. — К.: Здоровья, 1985. — 192 с.
9. *Харре. Д.* Учение о тренировке: Пер. с нем. — М.: Физкультура и спорт, 1971. — 328 с.
10. *Степанова О. Н.* Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. — М.: Сов. спорт, 2003. — 256 с.
11. *Лечебная* физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др.; Под ред. С. Н. Попова. — М.: Издат. центр “Академия”, 2004. — 416 с.
12. *Безруких М. М. и др.* Возрастная физиология (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. — М.: Издат. центр “Академия”, 2003. — 416 с.
13. *Петров П. К.* Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. вузов. — М.: Владос, 2003.
14. *Олешко В. Г.* Силові види спорту: Підруч. для студ. вузів фізичного виховання і спорту. — К.: Олімп. л-ра, 1999.
15. *Учись* быть здоровым / Под общ. ред. Р. Г. Жбанкова. — Минск: Полымя, 1991.
16. *Озолин Н. Г.* Современная система спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 478 с.
17. *Радионов А. В.* Психодиагностика спортивных способностей. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — 216 с.
18. *Матвеев Л. П.* Основы спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 1977. — 336 с.
19. *Котиковая Э. Г.* Биомеханика физических упражнений. — М.; Л.: Физкультура и спорт, 1939. — 328 с.
20. *Карпей Э.* Энциклопедия фитнеса. — М.: Гранд, 2003. — 368 с.

## *ЗМІСТ*

Пояснювальна записка ..... 3
Навчально-тематичний план вивчення дисципліни
“Основи персонального тренінгу” ..... 4
Програмний матеріал до вивчення дисципліни
“Основи персонального тренінгу” ..... 4
Вказівки до виконання контрольної роботи ..... 7
Завдання для контрольних робіт ..... 8
Питання для самоконтролю ..... 9
Список рекомендованої літератури ..... 10

Відповідальний за випуск *Н. В. Медведєва*
Редактор *О. І. Маєвська*
Комп’ютерне верстання *Т. В. Кулік*

Зам. № ВКЦ-1957

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП