

## **Лабораторна робота 10**

### **Джампінг-фітнес та його вплив на фізичну форму**

#### **Мета роботи:**

Ознайомитися з основами джампінг-фітнесу, освоїти базові техніки та оцінити їх вплив на фізичну форму.

#### **Завдання:**

##### *1. Підготовка:*

- Ознайомтеся з історією та принципами джампінг-фітнесу.
- Підготуйте міні-батут для тренувань, переконавшись у його безпечності та стабільності.

##### *2. Проведення тренувань:*

- Виконайте тижневу програму тренувань із джампінг-фітнесу, яка включає різноманітні вправи на батуті.
- Приділіть увагу таким вправам:
  - Базові стрибки.
  - Стрибки з високим підйомом колін.
  - Планка на батуті.
  - Стрибки з поворотами.

##### *3. Оцінка ефективності:*

- Виміряйте фізичну форму (координація, баланс, витривалість) до і після виконання програми.
- Запишіть спостереження щодо самопочуття, рівня енергії та настрою.

#### ***Звіт про виконання:***

- Підготуйте письмовий звіт, що містить опис тижневої програми тренувань, спостереження під час виконання вправ, результати вимірювань та висновки щодо впливу джампінг-фітнесу на фізичну форму.