

Ось завдання за темою «Опитування, первинна співбесіда та оцінка рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я клієнтів».

Практичні завдання

1. Розробка анкети для опитування

Складіть детальну анкету (15–20 питань) для первинного опитування клієнта. Питання мають охоплювати:

- Попередній досвід тренувань
- Історію захворювань і травм
- Побутові звички (сон, харчування)
- Мотивацію та цілі
- Психоемоційний стан

Поясніть вибір кожного блоку питань (1–2 речення).

2. Сценарій первинної співбесіди

Розробіть сценарій 20-хвилинної співбесіди з новим клієнтом. Визначте:

- Структуру розмови (вступ, основна частина, завершення)
- Ключові питання для виявлення очікувань і обмежень
- Методи активного слухання та уточнення інформації
- Критерії візуальної оцінки (осанка, хода, дихання)

3. Практична оцінка фізпідготовленості

Складіть методичку для проведення трьох тестів фізичної підготовленості (наприклад, тест на витривалість, силу корпусу, гнучкість). Вкажіть:

- Опис тесту та інструкцію
- Критерії виконання й безпеки
- Шкалу оцінювання (низький, середній, високий рівні)
- Інтерпретацію результатів для складання тренувальної програми

Завдання для самостійної роботи

1. Аналітична записка

Напишіть записку (800–1 000 слів) з оглядом п'яти міжнародних методик первинної оцінки стану здоров'я та фізпідготовленості (PAR-Q, YMCA, Eurofit, Functional Movement Screen, інші). Порівняйте їхню методологію, переваги й обмеження.

2. Доповідь у тезах

Підготуйте 8–10 тез до доповіді «Ключові навички тренера під час первинної оцінки клієнта». Кожна теза має містити конкретний навик (наприклад, аналіз історії хвороби, проведення фізичного тесту, психологічна підтримка) і коротку ілюстрацію.

3. Розробка протоколу

Складіть зразковий протокол первинного обстеження клієнта, що поєднує анкетні дані, результати тестів та суб'єктивну оцінку тренера. Протокол має містити таблицю з полями: параметр, значення, коментар, рекомендація.

Готово! Якщо потрібно адаптувати або додати інші формати — кажи! ☺