

Лабораторна робота 2

Вивчення ефективності аквааеробіки для людей з обмеженими фізичними можливостями

Мета роботи:

Оцінити вплив аквааеробіки на фізичну форму та самопочуття людей з обмеженими фізичними можливостями.

Завдання:

1. Підготовка:

- Ознайомтеся з основними принципами аквааеробіки та її перевагами для людей з обмеженими фізичними можливостями.
- Складіть тижневий план занять аквааеробікою, враховуючи специфіку роботи у воді та можливі обмеження учасників.

2. Проведення тренувань:

- Організуйте та проведіть заняття з аквааеробіки для групи з 3-5 осіб, які мають обмежені фізичні можливості (за погодженням з відповідними спеціалістами).
- Спостерігайте за виконанням вправ, відзначайте рівень навантаження, комфорт та самопочуття учасників.

3. Оцінка ефективності:

- Проведіть опитування учасників щодо їхнього самопочуття, рівня комфорту та фізичного стану до і після занять.
- Проаналізуйте отримані дані та зробіть висновки щодо ефективності аквааеробіки для цієї категорії людей.

Звіт про виконання:

- Підготуйте письмовий звіт, що містить план занять, спостереження під час проведення занять, результати опитування учасників, висновки щодо ефективності аквааеробіки.