

## Практичне заняття № 10

### ОЗДОРОВЧЕ ТРЕНУВАННЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Мета заняття: сформувати у здобувачів цілісне уявлення про сутність, мету, завдання та організаційно-методичні особливості оздоровчого тренування як самостійного напряму фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Запитання та практичні завдання

#### 1. Запитання

У чому полягає сутність оздоровчого тренування та його відмінність від спортивного тренування?

Практичне завдання:

Складіть порівняльну таблицю «Оздоровче тренування – спортивне тренування» за такими критеріями:

- мета;
- контингент;
- навантаження;
- результативність;
- ризик для здоров'я.

#### 2. Запитання

Яке місце оздоровче тренування посідає в системі фізичної культури і спорту?

Практичне завдання:

Побудуйте структурно-логічну схему системи фізичної культури і спорту, визначивши місце:

- фізичного виховання;
- масового спорту;
- оздоровчого тренування;
- спорту вищих досягнень.

#### 3. Запитання

Які основні цілі та завдання оздоровчого тренування?

Практичне завдання:

Згрупуйте завдання оздоровчого тренування на:

- оздоровчі;
- профілактичні;
- освітні;
- соціальні.

Подайте результат у таблиці з прикладами.

#### 4. Запитання

Які принципи лежать в основі оздоровчого тренування?

Практичне завдання:

Проаналізуйте принципи (доступність, поступовість, регулярність, індивідуалізація, безпечність) та наведіть практичні приклади їх реалізації під час занять з різними віковими групами.

#### 5. Запитання

Які основні засоби та форми оздоровчого тренування?

Практичне завдання:

Складіть таблицю:

Засіб оздоровчого тренування	Форма занять	Оздоровчий ефект
------------------------------	--------------	------------------

(аеробні вправи, силові вправи, рухливі ігри, фітнес-програми, рекреаційні види діяльності тощо)

#### 6. Запитання

Які особливості дозування фізичних навантажень в оздоровчому тренуванні?

Практичне завдання:

Розробіть рекомендації з дозування навантажень для:

- осіб молодого віку;
- осіб середнього віку;
- людей старшого віку.

#### 7. Запитання

Які вимоги висуваються до організації та безпеки оздоровчого тренування?

Практичне завдання:

Складіть перелік організаційних та безпекових вимог до проведення оздоровчих занять:

- медичний контроль;
- техніка безпеки;
- умови проведення;
- кваліфікація інструктора.

#### 8. Запитання

Яку роль відіграє оздоровче тренування у формуванні здорового способу життя?

Практичне завдання:

Підготуйте короткий аналітичний висновок (½–1 сторінка) щодо впливу регулярних оздоровчих тренувань на:

- фізичне здоров'я;
- психоемоційний стан;
- соціальну активність людини.

Підсумкове практичне завдання

Розробіть модель оздоровчого тренування для однієї з груп населення (на вибір):

- студенти;
- працівники підприємств;
- люди старшого віку.

Модель повинна включати:

- мету і завдання;
- принципи;
- засоби і форми занять;
- рекомендації з навантаження;
- очікувані оздоровчі результати.

Практичні завдання

Завдання 1. Порівняльно-аналітичне

Складіть порівняльну таблицю оздоровчого та спортивного тренування за такими критеріями:

- мета;
- контингент;
- характер навантаження;
- очікуваний результат;
- рівень ризику для здоров'я.

Завдання 2. Структурно-логічне

Побудуйте схему місця оздоровчого тренування в системі фізичної культури і спорту, визначивши взаємозв'язок з:

- фізичним вихованням;
- масовим спортом;
- рекреаційною діяльністю;
- спортом вищих досягнень.

Завдання 3. Класифікаційне

Згрупуйте цілі та завдання оздоровчого тренування за напрямками:

- оздоровчі;
- профілактичні;
- освітні;
- соціальні.

Подайте результат у вигляді таблиці з прикладами.

Завдання 4. Методичне

Проаналізуйте принципи оздоровчого тренування (доступність, поступовість, регулярність, індивідуалізація, безпечність) і наведіть практичні приклади їх реалізації для різних вікових груп.

Завдання 5. Засобово-організаційне

Складіть таблицю засобів і форм оздоровчого тренування.

Засіб	Форма занять	Очікуваний оздоровчий ефект
-------	--------------	-----------------------------

(аеробні вправи, силові вправи, фітнес-програми, рухливі ігри, рекреаційні види рухової активності тощо)

Завдання 6. Навантажувальне

Розробіть рекомендації щодо дозування фізичних навантажень в оздоровчому тренуванні для:

- молоді;
- осіб середнього віку;

- людей старшого віку.  
(інтенсивність, тривалість, частота занять)

#### Завдання 7. Безпекове

Складіть перелік організаційних і безпекових вимог до проведення оздоровчих тренувань:

- медичний контроль;
- техніка безпеки;
- вимоги до інструктора;
- умови проведення занять.

#### Завдання 8. Проектне

Розробіть модель оздоровчого тренування для однієї з груп населення (на вибір):

- студенти;
- працівники підприємств;
- люди старшого віку.

Модель повинна включати:

- мету;
- завдання;
- принципи;
- засоби і форми;
- режим занять;
- очікувані результати.
- 

#### ПІДСУМКОВЕ ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ

Розробіть коротку програму оздоровчого тренування на 4 тижні, визначивши:

- кількість занять на тиждень;
- структуру одного заняття;
- поступовість навантаження;
- критерії оцінювання ефективності.