

Практичне заняття № 11

ФІЗИЧНИЙ СТАН У ПРОГРАМУВАННІ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ

Мета заняття: сформувати вміння оцінювати фізичний стан різних контингентів населення та використовувати результати оцінювання для обґрунтованого програмування оздоровчого тренування.

Запитання та практичні завдання

1. Запитання

Що розуміють під поняттям «фізичний стан» людини?

Практичне завдання:

Складіть структурну схему фізичного стану, виділивши його основні компоненти:

- фізичний розвиток;
- функціональний стан;
- фізична підготовленість;
- стан здоров'я.

2. Запитання

Яке значення має оцінка фізичного стану для програмування оздоровчого тренування?

Практичне завдання:

Поясніть, як результати оцінки фізичного стану впливають на:

- вибір засобів тренування;
- інтенсивність навантажень;
- обсяг і частоту занять;
- безпеку тренувального процесу.

3. Запитання

Які основні показники використовують для оцінки фізичного розвитку?

Практичне завдання:

На прикладі умовної групи осіб:

1. доберіть показники фізичного розвитку (зріст, маса тіла, ІМТ тощо);
2. визначте їх нормативну оцінку;
3. сформулюйте короткий висновок.

4. Запитання

Які показники характеризують функціональний стан організму?

Практичне завдання:

Складіть таблицю функціональних показників та їх практичного значення для програмування тренування.

Показник	Метод оцінки	Значення для тренування
----------	--------------	-------------------------

(ЧСС у спокої, АТ, ЖЄЛ, проби Руф'є, Гарвардський степ-тест тощо)

5. Запитання

Як оцінюється фізична підготовленість у системі оздоровчого тренування?

Практичне завдання:

Доберіть комплекс тестів фізичної підготовленості (витривалість, сила, гнучкість, швидкість) для:

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

6. Запитання

Які методи комплексної оцінки фізичного стану застосовуються в оздоровчій практиці?

Практичне завдання:

Проаналізуйте одну з методик комплексної оцінки фізичного стану та визначте:

- її переваги;
- обмеження;
- можливості використання в масовій оздоровчій роботі.

7. Запитання

Як на основі оцінки фізичного стану визначається рівень фізичного здоров'я?

Практичне завдання:

На основі умовних даних:

1. визначте рівень фізичного здоров'я;
2. віднесіть особу до відповідної групи;
3. запропонуйте загальні рекомендації щодо оздоровчого тренування.

8. Запитання

Яким чином результати оцінки фізичного стану інтегруються в програму оздоровчого тренування?

Практичне завдання:

Розробіть фрагмент програми оздоровчого тренування, у якій:

- враховано рівень фізичного стану;
- визначено цілі;
- підібрано засоби;
- встановлено параметри навантаження.

Підсумкове практичне завдання

Складіть алгоритм програмування оздоровчого тренування на основі оцінки фізичного стану, що включає:

1. первинну діагностику;
2. аналіз результатів;
3. визначення рівня фізичного стану;
4. програмування навантажень;
5. контроль і корекцію програми.

Практичні завдання

Завдання 1. Структурно-аналітичне

Побудуйте структурну модель фізичного стану людини, виокремивши такі компоненти:

- фізичний розвиток;
- функціональний стан;
- фізична підготовленість;
- рівень фізичного здоров'я.

Подайте результат у вигляді схеми або таблиці.

Завдання 2. Діагностичне

Доберіть показники для оцінки фізичного стану умовної особи та розподіліть їх за групами:

Компонент фізичного стану	Показники
---------------------------	-----------

Фізичний розвиток

Функціональний стан

Фізична підготовленість

Фізичне здоров'я

Завдання 3. Розрахункове

На основі умовних антропометричних даних:

- зріст – 172 см;
 - маса тіла – 74 кг
1. Розрахуйте індекс маси тіла (ІМТ).
 2. Дайте оцінку отриманому результату.
 3. Сформулюйте короткий висновок для подальшого

програмування оздоровчого тренування.

Завдання 4. Функціональне

Складіть таблицю функціональних показників, які доцільно використовувати в оздоровчому тренуванні, та визначте їх практичне значення.

Показник	Метод вимірювання	Значення для тренування
ЧСС у спокої		
Артеріальний тиск		

Проба Руф'є

Завдання 5. Тестове

Доберіть комплекс тестів фізичної підготовленості для оцінки:

- витривалості;
- сили;
- гнучкості;
- координації.

Обґрунтуйте доцільність кожного тесту для оздоровчого тренування.

Завдання 6. Класифікаційне

На основі результатів оцінки фізичного стану розподіліть осіб за рівнями:

- низький;
- середній;
- високий.

Для кожного рівня визначте допустимі параметри фізичного навантаження.

Завдання 7. Програмувальне

Розробіть фрагмент програми оздоровчого тренування (1 тиждень) для особи з:

- середнім рівнем фізичного стану.

Визначте:

- мету;
- кількість занять;
- тривалість;
- інтенсивність;
- основні засоби тренування.

Завдання 8. Корекційне

Запропонуйте зміни до програми оздоровчого тренування, якщо за результатами повторного обстеження виявлено:

- підвищену ЧСС у спокої;
- зниження працездатності;
- скарги на втому.
-

ПІДСУМКОВЕ ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ

Розробіть алгоритм програмування оздоровчого тренування на основі оцінки фізичного стану, що включає:

1. первинну діагностику;
2. аналіз показників;
3. визначення рівня фізичного стану;
4. підбір засобів і навантажень;
- 5.