

Практичне заняття № 12

ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ З ОСОБАМИ РІЗНОГО ВІКУ І СТАТІ

Мета заняття:

сформувати у здобувачів уміння враховувати вікові та статеві особливості при плануванні, організації та проведенні оздоровчих занять, забезпечуючи їх ефективність і безпеку.

Запитання та практичні завдання

1. Запитання

Які вікові періоди виділяють у системі оздоровчого тренування та які їхні загальні характеристики?

Практичне завдання:

Заповніть таблицю вікових особливостей організму.

Вікова група	Фізіологічні особливості	Методичні рекомендації
Діти		
Підлітки		
Молодь		
Середній вік		
Похилий вік		

2. Запитання

Які особливості проведення оздоровчих занять з дітьми та підлітками?

Практичне завдання:

Розробіть фрагмент оздоровчого заняття для дітей або підлітків, визначивши:

- мету заняття;
- тривалість;
- характер навантаження;
- ігрові та мотиваційні елементи.

3. Запитання У чому полягають особливості оздоровчих занять з особами молодого та середнього віку?

Практичне завдання:

Складіть порівняльну таблицю організації оздоровчих занять для осіб:

- молодого віку;
- середнього віку.

Критерії: інтенсивність, обсяг, засоби, частота занять.

4. Запитання

Які методичні особливості оздоровчих занять з людьми похилого віку?

Практичне завдання:

Складіть перелік вправ, рекомендованих для осіб похилого віку, з урахуванням:

- профілактики травматизму;
- розвитку рухливості;
- підтримання функціонального стану.

5. Запитання

Які статеві особливості необхідно враховувати під час оздоровчих занять?

Практичне завдання:

Заповніть таблицю статевих особливостей.

Ознака	Чоловіки	Жінки
М'язова сила		
Витривалість		
Гнучкість		
Особливості навантаження		

6. Запитання

Як змінюється програмування оздоровчих занять з урахуванням віку та статі?

Практичне завдання:

Розробіть порівняльні рекомендації з програмування занять для:

- жінок середнього віку;
- чоловіків середнього віку;
- осіб похилого віку.

7. Запитання

Які вимоги безпеки є пріоритетними під час проведення оздоровчих занять з різними групами населення?

Практичне завдання:

Складіть чек-лист безпеки для проведення оздоровчих занять:

- з дітьми;
- з дорослими;
- з людьми похилого віку.

8. Запитання

Яку роль відіграє індивідуалізація у проведенні оздоровчих занять з особами різного віку і статі?

Практичне завдання:

Проаналізуйте умовну групу (10–12 осіб) і запропонуйте варіанти індивідуалізації навантаження:

- за рівнем фізичного стану;
- за віком;
- за статтю.

Підсумкове практичне завдання

Розробіть модель оздоровчого заняття для однієї з категорій (на вибір):

- діти;
- підлітки;
- жінки середнього віку;
- чоловіки середнього віку;
- люди похилого віку.

Модель повинна містити:

- мету і завдання;
- структуру заняття;
- характеристики навантаження;
- методичні вказівки;
- вимоги безпеки.

Практичні завдання

Завдання 1. Віково-методичне

Складіть таблицю методичних особливостей оздоровчих занять для різних вікових груп:

Вікова група	Основна мета занять	Рекомендовані засоби	Обмеження
Діти			
Підлітки			
Молодь			
Середній вік			
Похилий вік			

Завдання 2. Проектувальне

Розробіть фрагмент оздоровчого заняття (20–30 хв) для однієї вікової групи (на вибір), визначивши:

- мету;
- структуру заняття (вступна, основна, заключна частини);
- характер фізичного навантаження;
- засоби контролю стану учасників.

Завдання 3. Порівняльне (стать)

Складіть порівняльну таблицю особливостей проведення оздоровчих занять для чоловіків і жінок:

Критерій	Чоловіки	Жінки
Спрямованість занять		
Інтенсивність навантаження		
Пріоритетні фізичні якості		
Методичні акценти		

Завдання 4. Навантажувальне

Розробіть рекомендації з дозування фізичних навантажень для:

- жінок середнього віку;
- чоловіків середнього віку;
- осіб похилого віку.

(інтенсивність, тривалість, частота занять)

Завдання 5. Засобово-орієнтоване

Доберіть оптимальні засоби оздоровчих занять для кожної групи:

Категорія	Основні засоби	Очікуваний ефект
Діти		
Підлітки		
Жінки		
Чоловіки		
Люди похилого віку		

Завдання 6. Безпекове

Складіть чек-лист безпеки для проведення оздоровчих занять з:

- дітьми;
- дорослими;
- людьми похилого віку.

(медичний контроль, організація простору, контроль навантаження)

Завдання 7. Індивідуалізаційне

Запропонуйте варіанти індивідуалізації навантаження в груповому оздоровчому занятті (10–15 осіб), враховуючи:

- вік;
- стать;
- рівень фізичного стану.

Завдання 8. Корекційне

Опишіть, як змінити програму оздоровчого заняття, якщо:

- з'явилися ознаки перевтоми;
- підвищилась ЧСС;
- учасник скаржиться на дискомфорт.

ПІДСУМКОВЕ ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ

Розробіть модель оздоровчого заняття для конкретної категорії (на вибір):

- діти;
- підлітки;

- жінки середнього віку;
- чоловіки середнього віку;
- люди похилого віку.

Модель повинна містити:

- мету і завдання;
- структуру заняття;
- характеристику навантаження;
- методичні вказівки;
- вимоги безпеки.