

# ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 13

## ПРОГРАМУВАННЯ ТА МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ЦИКЛІЧНИХ ВПРАВ (ХОДЬБА ТА БІГ)

### Мета заняття:

сформувати у здобувачів уміння програмувати та методично обґрунтовувати оздоровчі тренування з використанням циклічних вправ (ходьба, біг) з урахуванням рівня фізичного стану, віку та підготовленості осіб.

### Питання та практичні завдання

#### 1. Запитання

Яке місце циклічні вправи (ходьба, біг) займають у системі оздоровчого тренування?

#### Практичне завдання:

Складіть коротку характеристику оздоровчого значення ходьби та бігу за такими показниками:

- вплив на серцево-судинну систему;
- вплив на дихальну систему;
- енергетичні витрати;
- доступність для різних вікових груп.

#### 2. Питання

Які види оздоровчої ходьби та бігу використовуються у фізкультурно-оздоровчій практиці?

#### Практичне завдання:

Заповніть таблицю.

Вид циклічної вправи	Характеристика	Цільова група
Оздоровча ходьба		
Швидка ходьба		
Скандинавська ходьба		
Повільний біг (джогінг)		

#### 3. Питання

Які принципи лежать в основі програмування оздоровчого тренування з використанням ходьби та бігу?

#### Практичне завдання:

Проаналізуйте принципи:

- поступовості;
- систематичності;
- індивідуалізації;
- доступності;
- безпеки

та наведіть практичні приклади їх реалізації під час занять ходьбою і бігом.

#### 4. Питання

Які параметри навантаження враховуються при програмуванні циклічних вправ?

**Практичне завдання:**

Складіть таблицю параметрів навантаження.

Параметр	Характеристика	Приклад
Інтенсивність		
Тривалість		
Дистанція		
Частота занять		

#### 5. Питання

Як визначається оптимальна інтенсивність навантаження при оздоровчій ходьбі та бігу?

**Практичне завдання:**

На прикладі умовної особи (вік – 40 років):

1. розрахуйте орієнтовну максимальну ЧСС;
2. визначте тренувальну зону ЧСС для оздоровчого тренування;
3. сформулюйте рекомендації щодо темпу ходьби або бігу.

#### 6. Питання

Які методи контролю ефективності оздоровчого тренування з використанням циклічних вправ?

**Практичне завдання:**

Доберіть методи контролю (ЧСС, самопочуття, тест Купера, дистанція, темп) та визначте:

- коли їх доцільно застосовувати;
- які показники свідчать про позитивну динаміку.

#### 7. Питання

Які методичні особливості побудови заняття з оздоровчої ходьби та бігу?

**Практичне завдання:**

Розробіть структуру одного заняття (30–40 хв), визначивши:

- підготовчу частину;
- основну частину;
- заключну частину.

#### 8. Питання

Які вимоги безпеки необхідно дотримуватися під час занять ходьбою та бігом?

**Практичне завдання:**

Складіть чек-лист безпеки для проведення оздоровчих занять з ходьби та бігу:

- умови місцевості;
- екіпірування;

- контроль стану;
- погодні умови.

### Підсумкове практичне завдання

Розробіть тижневу програму оздоровчого тренування з використанням ходьби та/або бігу для однієї категорії (на вибір):

- особи середнього віку;
- люди похилого віку;
- початківці з низьким рівнем фізичного стану.

Програма повинна містити:

- мету;
- кількість занять;
- тривалість і інтенсивність;
- форму контролю;
- очікувані оздоровчі результати.

### Практичні завдання

#### Завдання 1. Класифікаційне

Складіть таблицю видів циклічних вправ, що застосовуються в оздоровчому тренуванні.

Вид вправи	Темп виконання	Рівень підготовленості	Оздоровчий ефект
Оздоровча ходьба			
Швидка ходьба			
Скандинавська ходьба			
Повільний біг (джогінг)			

#### Завдання 2. Розрахункове

Для умовної особи 45 років:

1. Розрахуйте максимальну ЧСС.
2. Визначте оздоровчу тренувальну зону ЧСС (60–75%).
3. Сформулюйте рекомендації щодо темпу ходьби або бігу.

#### Завдання 3. Навантажувальне

Складіть таблицю параметрів навантаження при використанні ходьби та бігу.

Параметр	Ходьба	Біг
Інтенсивність		
Тривалість		
Дистанція		
Частота занять		

---

#### **Завдання 4. Методичне**

Розробіть структуру одного оздоровчого заняття з використанням ходьби або бігу (30–40 хв):

- підготовча частина;
- основна частина;
- заключна частина.

#### **Завдання 5. Програмувальне**

Складіть тижневу програму оздоровчого тренування з використанням циклічних вправ для:

- осіб середнього віку з середнім рівнем фізичного стану.

У програмі визначте:

- кількість занять;
- тривалість;
- інтенсивність (ЧСС);
- форму контролю.

#### **Завдання 6. Диференційоване**

Запропонуйте варіанти оздоровчого тренування з використанням ходьби та бігу для:

- початківців;
- підготовлених осіб;
- людей старшого віку.

#### **Завдання 7. Контрольне**

Доберіть методи контролю ефективності оздоровчого тренування з використанням циклічних вправ та визначте:

- що контролюється;
- періодичність контролю;
- критерії позитивної динаміки.

#### **Завдання 8. Безпекове**

Складіть чек-лист безпеки для проведення оздоровчих занять з ходьби та бігу:

- вибір місця;
- екіпірування;
- погодні умови;
- самоконтроль стану.

#### **Завдання 9. Корекційне**

Опишіть, як скоригувати програму, якщо у процесі занять спостерігається:

- підвищена ЧСС;
- задишка;
- надмірна втома після тренування.

#### **ПІДСУМКОВЕ ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ**

Розробіть 4-тижневу програму оздоровчого тренування з використанням ходьби та/або бігу, що включає:

- поступове підвищення навантаження;

- контроль ЧСС;
- дні активного відновлення;
- очікувані оздоровчі результати.