

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 14

РУХОВІ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Загальні питання

1. Що розуміють під руховими системами оздоровлення у сучасній фізкультурно-оздоровчій практиці?
2. Яке місце рухових систем оздоровлення займають у системі фізичної культури і спорту?
3. Які спільні та відмінні риси мають різні рухові системи оздоровлення?

Стрибки зі скакалкою Які фізіологічні механізми лежать в основі оздоровчого впливу стрибків зі скакалкою?

4. Які основні переваги та обмеження використання стрибків зі скакалкою в оздоровчому тренуванні?
5. Які фізичні якості переважно розвиваються під час занять зі скакалкою?
6. Для яких вікових і статевих груп найбільш доцільне застосування стрибків зі скакалкою?

Скандинавська ходьба

8. У чому полягає сутність та оздоровче спрямування скандинавської ходьби?
9. Які особливості техніки скандинавської ходьби відрізняють її від звичайної оздоровчої ходьби?
10. Який вплив має скандинавська ходьба на серцево-судинну та опорно-рухову системи?
11. Для яких категорій населення скандинавська ходьба є найбільш ефективною?

Скайраннінг

12. Що таке скайраннінг як форма рухової активності та оздоровлення?
13. Які фізичні та функціональні якості розвиваються під час занять скайраннінгом?
14. Які вимоги до фізичного стану осіб, що залучаються до занять скайраннінгом?
15. Які фактори ризику необхідно враховувати при використанні скайраннінгу в оздоровчих програмах?

Методичні та безпекові аспекти

16. Які принципи слід враховувати при виборі рухової системи оздоровлення для різних груп населення?
17. Які вимоги безпеки є обов'язковими під час занять стрибками зі скакалкою?
18. Які заходи безпеки необхідно дотримуватися під час занять скандинавською ходьбою?
19. Які особливі вимоги до організації та безпеки занять скайраннінгом?

Порівняльні та узагальнювальні запитання

20. У чому полягає порівняльна ефективність стрибків зі скакалкою, скандинавської ходьби та скайраннінгу?

21. Які критерії доцільно використовувати для вибору конкретної рухової системи оздоровлення?

22. Як можна інтегрувати різні рухові системи оздоровлення в єдину оздоровчу програму?

Практичні завдання

Завдання 1. Класифікаційне

Складіть таблицю рухових систем оздоровлення, визначивши їх основні характеристики.

Рухова система	Основні засоби	Цільова група	Оздоровчий ефект
Стрибки зі скакалкою			
Скандинавська ходьба			
Скайраннінг			

Завдання 2. Порівняльно-аналітичне

Порівняйте три рухові системи оздоровлення за такими критеріями:

- доступність;
- інтенсивність навантаження;
- вимоги до підготовленості;
- ризик травматизму;
- можливість використання в масовій оздоровчій практиці.

Результат подайте у вигляді таблиці.

Завдання 3. Методичне (скакалка)

Розробіть фрагмент оздоровчого заняття зі стрибків зі скакалкою (15–20 хв), визначивши:

- мету заняття;
- тривалість серій;
- інтенсивність;
- паузи відпочинку;
- вимоги безпеки.

Завдання 4. Програмувальне (скандинавська ходьба)

Складіть тижневу програму оздоровчих занять зі скандинавської ходьби для осіб середнього або похилого віку, зазначивши:

- кількість занять;
- тривалість;
- темп ходьби;

- форму контролю (ЧСС, самопочуття).

Завдання 5. Диференційоване

Запропонуйте **варіанти дозування навантаження** для кожної рухової системи з урахуванням:

- початкового;
- середнього;
- високого рівня фізичного стану.

Завдання 6. Безпекове

Складіть чек-лист безпеки для занять:

- стрибками зі скакалкою;
- скандинавською ходьбою;
- скайраннігом.

(умови середовища, екіпірування, контроль стану)

Завдання 7. Контрольне

Доберіть методи контролю ефективності оздоровчих занять для кожної рухової системи:

- показники серцево-судинної системи;
- показники працездатності;
- суб'єктивні показники самопочуття.

Завдання 8. Корекційне

Опишіть, як змінити програму занять, якщо під час виконання:

- стрибків зі скакалкою з'являється біль у гомілках;
- скандинавської ходьби спостерігається перевтома;
- скайраннігу фіксується надмірна ЧСС.

Завдання 9. Проектне

Розробіть комплексну оздоровчу програму (2–3 тижні), що поєднує:

- стрибки зі скакалкою;
- скандинавську ходьбу

або

- скандинавську ходьбу та елементи скайраннігу.

Обґрунтуйте доцільність такого поєднання.

ПІДСУМКОВЕ ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ

Розробіть модель використання однієї рухової системи оздоровлення (на вибір) для конкретної групи населення:

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

Модель повинна містити:

- мету;
- засоби;
- параметри навантаження;
- вимоги безпеки;
- очікувані оздоровчі результати.

