

## **Тема 6. Технології аеробного тренування**

Завдання:

1. Напишіть есе (1000-1500 слів) на тему "Методи аеробного тренування: від традиційних до інтервальних". Оцініть переваги та недоліки різних підходів, таких як низько- та середньоінтенсивні тренування, інтервальні тренування (НІТ), тренування на витривалість.
2. Напишіть дослідження на тему "Аеробне тренування для різних вікових груп: специфіка та адаптація". Визначте, як зміни в віці впливають на ефективність аеробних тренувань, і запропонуйте адаптовані програми для дітей, молоді, людей середнього віку та літніх осіб.
3. Створіть ментальну карту на тему "Аеробне тренування та серцево-судинне здоров'я". Оцініть вплив аеробних вправ на серце та судини, а також роль таких тренувань у профілактиці серцево-судинних захворювань.