

Змістовний модуль 1.

Основи теорії та практика оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 6.

Оптимізація оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних верств населення при гіпокінезії та нозологічних формах, які пов'язані із захворюваннями опорнорухового апарату (2 год.)

Теоретичні питання

1. Гіпокінезія та гіподинамія: причини і передумови виникнення.
2. Характеристика оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних верств населення: дошкільний вік; шкільний вік; студентська молодь; зрілий вік; похилий вік.
3. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як чинник профілактики захворювань опорно-рухового апарату.

Список літератури

1. Гакман А.В. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у похилому віці: монографія / Анна Вікторівна Гакман. – Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 360 с.
2. Сучасні реабілітаційно-спортивні технології: теорія і практика : тези доповідей III регіональної науково-практичної конференції, 20 лютого 2019 року. – Полтава: ШЕП, 2019. – 177 с.
3. Вовканич А. С. Вступ до фізичної реабілітації: навч. посіб. / А. С. Вовканич. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 184 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Навчальний посібник. Київ. – Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. – 470 с.
5. Танасійчук Ю. М. Фізична активність як засіб профілактики захворювань опорно-рухового апарату. Професійна педагогічна позиція – ефективна умова формування мотивації культури здорового способу життя в освітньому просторі

та профілактика ВІЛ/СНІДу: матеріали V Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. (Умань, 29 листоп. 2018 р.). Умань, 2018. С. 46–525.

Основні поняття

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність, оздоровча гімнастика, гіпокінезія, оздоровчі заняття, профілактика захворювань опорно-рухового апарату.

Завдання до самопідготовки

1. З'ясуйте основні ознаки гіподинамії та чому вона призводить до порушення всіх функцій.

Методичний практикум

1. - Визначте обсяг рухової активності на день для дітей раннього 13 віку;
 - для дітей молодшого дошкільного віку;
 - для дітей старшого дошкільного віку;
 - для дітей молодшого шкільного віку;
 - для дітей середнього шкільного віку;
 - для дітей старшого шкільного віку;
 - для студентської молоді;
 - для осіб зрілого віку;
 - для осіб похилого віку.