

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра фітнесу та рекреації

Данилевич М.В.

Лекція № 5

з навчальної дисципліни

РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ

Спеціальності 073 “Менеджмент”

Рівень вищої освіти : „Бакалавр“

ЛЬВІВ – 2020 р.

ТЕМА: ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ВИКОРИСТАННЯ ЦИКЛІЧНИХ ВПРАВ У РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

План

1. Загальна характеристика циклічних вправ, що застосовуються у рекреаційно-оздоровчій діяльності
2. Характеристика ходьби та бігу як засобів оздоровлення населення.
3. Їзда на велосипеді та особливості її використання у рекреаційно-оздоровчій діяльності.
4. Оздоровчий вплив їзди на лижах на фізичний стан людини.
5. Плавання як універсальний засіб рекреаційно-оздоровчої діяльності та його вплив на організм.

1. Загальна характеристика циклічних вправ, що застосовуються у рекреаційно-оздоровчій діяльності

Циклічними називають такі вправи, виконання яких вимагає ритмічного скорочення і розслаблення працюючих м'язів (або в яких певний час повторюється один і той самий руховий цикл).

До циклічних вправ відносяться: ходьба, біг, плавання, біг на лижах, їзда на велосипеді. Визнано, що це найбільш масові види активного відпочинку населення.

Циклічні вправи мають низку переваг:

1. Техніка виконання більшості циклічних вправ доступна практично для всіх людей. Її основами можна оволодіти навіть самотійно.
2. Тренуватися можна без партнерів. Заняття можна провести у квартирі чи на балконі (н-д, біг на місці), що важливо при дефіциті часу.
3. Циклічні вправи найефективніші для розвитку витривалості та зміцнення здоров'я, бо при їх виконанні задіяні майже всі м'язи й активізується діяльність провідних функціональних систем організму.
4. Є можливість дозувати інтенсивність і тривалість навантаження відповідно до стану здоров'я людини і рівня її фізичної підготовленості.

2. Характеристика ходьби та бігу як засобів оздоровлення населення.

Найдоступнішим різновидом фізичного навантаження є оздоровча ходьба. Нею може займатися хто завгодно (чоловіки і жінки, здорові та хворі, астеники і товстунки) і де завгодно (на подвір'ї, в парку, дорогою на роботу чи з роботи). Недолік у тому, що заняття повинно тривати в декілька разів довше, ніж в бігу, плаванні чи інших циклічних вправах.

Якщо людина страждає на серцеве захворювання або захворювання легенів, діабет чи артрит або відновлюється після тяжкої операції, дозована ходьба рівнинною місцевістю допоможе їй зміцнити здоров'я, набути хорошої фізичної форми. Ходьба є чудовим засобом зняття психічного напруження. Оздоровчий вплив ходьби полягає в активізації обмінних процесів, підвищенні функціональних можливостей дихальної та серцево-судинної систем.

Ходьба як самостійний вид використовується в основному для осіб з факторами ризику серцево-судинних захворювань або для людей старшого віку. В Отр практично здорових людей використовується ходьба в середньому (90-120 кр/хв.) та швидкому (120-140 кр/хв.) темпі. При відсутності серйозних відхилень у стані здоров'я ходьба використовується як підготовчий етап тренування на витривалість початківців з 1-2 рівнями фізичного стану (РФС). У подальшому з ростом РФС заняття ходьбою змінюються бігом.

Біг - універсальний засіб зміцнення здоров'я для людей різної статі та віку. Бігом, як і ходьбою, можна займатися цілий рік і практично всюди. Це чудовий засіб усунення нервового напруження, підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. У момент зіткнення ноги з опорою виникає поштовх, який переносить кров судинами догори. Такий "гідродинамічний" масаж зміцнює стінки судин, перешкоджає відкладенню в них холестерину та солей, сприяє профілактиці атеросклерозу.

Ритмічні скорочення м'язів гомілки та стегна працюють за типом "помпи", яка прискорює відтік венозної крові до серця. Це полегшує його роботу, впливає на профілактику варикозного розширення вен. Біг сприяє капіляризації та поліпшенню кровопостачання серцевого м'яза, економізації роботи серця. Вібрація печінки та

кишківника поліпшує відтік жовчі і підсилює перистальтику кишок, що допомагає травленню їжі й усуненню закрепів.

Біг сприяє зміцненню м'язів і зв'язок ніг. Проте не варто відразу приступати до бігу тим, хто має надто велику масу тіла. Справа в тому, що біг, на відміну від інших циклічних вправ, має фазу польоту. Після польоту відбувається приземлення на одну ногу. Природно, що сила впливу опори на стопу при приземленні набагато більша, ніж під час ходьби. При бігу зі швидкістю 5 м/с величина сили, яка впливає на стопу 70-кілограмової людини під час її зіткнення з опорою, досягає 180 - 200 кг.

Чим більша швидкість бігу і маса тіла людини, яка біжить, тим більше силове навантаження буде відчувати її нога при зіткненні з опорою та відштовхуванні. А це призведе до перенапруження м'язів і зв'язок та суглобів ніг, появи болю в них, а можливо, і травм.

Одержавши негативний стрес, така людина втратить віру в оздоровчий ефект фізичних вправ. А причина в неправильному виборі фізичного навантаження. Спочатку потрібно зменшити масу тіла та зміцнити ноги.

Систематичні заняття бігом сприяють підвищенню розумової і фізичної працездатності, імунітету, розширенню функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної системи, покращенню діяльності нервової системи.

Біг - природний транквілізатор: посилює виділення гіпофізом гормонів – ендорфінів, які викликають відчуття задоволення, пригнічують голод, біль, покращують настрій.

Швидкість бігу в оздоровчому тренуванні повинна складати 7-11 км/год. Більш швидкий біг викликає надмірне напруження функцій кровообігу, що не бажано після 40 років.

Для об'єктивної оцінки навантаження використовуються показники ЧСС. Пироговою О. рекомендовано оптимальні показники ЧСС для людей різного рівня фізичного стану (РФС):

для 1-2 РФС ЧСС=150-160 уд/хв – вік;

для 3 РФС ЧСС = 170 уд/хв – вік;

для 4-5 РФС ЧСС=180-190 уд/хв – вік.

Розрізняють такі режими тренувальних занять бігом:

- реабілітаційний – для осіб з відхиленнями у стані здоров'я: ЧСС=110-120 уд/хв;
- підтримуючий – для початківців-бігунів: ЧСС = 130-140 уд. /хв.;
- розвиваючий – для підготовлених бігунів: ЧСС = 144-156 уд./хв.

Тривалість занять оздоровчим бігом понад 1 год. вважається нераціональною.

Існує багато варіантів програм оздоровчої ходьби та бігу, в яких пропонуються різні за обсягом та інтенсивністю навантаження навіть для людей одного віку та фізичного стану.

У підготовчому періоді оздоровчого тренування основним завданням є навчання раціональній техніці бігу.

Професор Д. Донський пропонує 4 етапи засвоєння техніки оздоровчої ходьби та бігу:

1 етап – ходьба за індивідуальною технікою, але дозована за тривалістю та швидкістю;

2 етап – навчання активному відштовхуванню стопою, переносу ноги обертом тазу вперед з активним перекатом, постановці стоп майже паралельно одна одній, тобто навчання елементам спортивної ходьби;

3 етап – біг підтюпцем (джогінг). Його техніка індивідуальна;

4 етап – легкий пружний біг (футтінг).

Методичні умови, які забезпечують оздоровчий ефект занять бігом:

- ✓ чергування бігу з ходьбою;
- ✓ біг тільки по м'якому ґрунту;
- ✓ використання техніки оздоровчого бігу: при відриві від опори підйом ніг повинен бути мінімальним, постановка ноги на ґрунт – одразу на всю стопу, зверху вниз, що нагадує ходьбу по сходах (кажуть: “Став ногу у відро”);
- ✓ довжина бігового кроку повинна бути мінімальною (1/2 - 2 ступні);
- ✓ бігати лише у спеціальних кросових туфлях;
- ✓ виконувати спеціальні вправи для зміцнення суглобів ніг та м'язів стопи.

3. Їзда на велосипеді та особливості її використання у рекреаційно-оздоровчій діяльності.

Хоча їзда на велосипеді мало навантажує м'язи тулуба та рук, вона є достатньо ефективним засобом підвищення аеробних можливостей організму, розвитку витривалості і, як наслідок, зміцнення здоров'я. Звичайно, тренувальна ефективність її значно менша, ніж ефективність бігу. Але на відміну від бігу їзда на велосипеді не пов'язана з великими ударними навантаженнями на опорно-руховий апарат. Особливо помітні її переваги для людей із надмірною масою тіла, бо маса рівномірно розподіляється в п'яти точках опори: кисті рук, стопи ніг і таз.

Їзда на велосипеді є чудовим засобом зміцнення м'язів ніг, розвитку функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем.

Тренування на велосипеді необхідно розпочинати з прогулянок тричі на тиждень тривалістю до 1 год. Поступово тривалість можна збільшувати до 1,5-2 год.

Їзда на велосипеді вимагає вміння зберігати рівновагу, орієнтуватися у просторі, тому підвищуються вимоги до координації функцій вестибулярного та зорового аналізаторів, периферійного зору. Однак існують *негативні моменти*:

- до роботи залучені переважно м'язи нижніх кінцівок;
- відносно статичне положення тулуба, плечового поясу та рук;
- ускладнене грудне дихання;
- тривале педалювання при зігнутому положенні тулуба та його статичному напруженні може спричинити порушення постави, загострення хронічних захворювань.

4. Оздоровчий вплив їзди на лижах на фізичний стан людини.

Ходьба та біг на лижах, на відміну від звичайної ходьби та бігу потребують участі в роботі різних м'язових груп, що стимулює периферійний кровообіг, збільшують енерговитрати. При цьому відсутні ударні навантаження на опорно-руховий апарат, що дозволяє використовувати цей засіб всім людям, незалежно від стану здоров'я та фізичної підготовленості.

У зв'язку з участю в роботі великого об'єму м'язової маси, пересування на лижах сприяє гармонійному розвитку скелетної мускулатури і зменшенню кількості жирової тканини.

Ходьба і біг на лижах сприяють також розвитку таких важливих фізичних якостей як силова витривалість і спритність. Заняття на свіжому морозному повітрі підвищують опірність організму до різних застудних та інфекційних захворювань. Завдяки регулярним заняттям на лижах минає безсоння, головний біль, поліпшується загальне самопочуття. Для підвищення рівня фізичного стану використовується біг зі швидкістю 5-8 км/год.

Під час програмування оздоровчих занять велика увага приділяється підготовчому періоду, мета якого – засвоєння або вдосконалення техніки різних лижних ходів, способів підйому та спуску, видів поворотів та гальмування. Засвоєння техніки починається з перемінного двокрокового ходу, потім вивчаються одночасні ходи: одно- та дво-кроковий.

Під час їзди на лижах необхідно дотримуватися певного режиму дихання: на 2 кроки – вдих, на 4-8 (залежно від тренуваності) – видих.

Оздоровче тренування на лижах є корисним переключенням для осіб, які займаються оздоровчим бігом.

5. Плавання як універсальний засіб рекреаційно-оздоровчої діяльності та його вплив на організм.

Одним із найефективніших засобів оздоровлення є плавання, яке залучає до роботи всі основні групи м'язів, сприяє їх гармонійному розвитку.

Не випадково, напевно, древні греки вважали вміння плавати таким же обов'язковим, як і читання. "Він не вміє ні читати, ні плавати", - говорили вони про неосвічену людину. Плавати люди вміли ще в стародавні часи. Серед експонатів музею древньоєгипетського мистецтва в м. Турин (Італія) є камінь, на ньому викарбувана фігура жінки, яка пливе. Вчені вважають, що вона викарбувана за 1700 - 1200 років до нашої ери.

Плавання – рекомендоване особам будь-якого віку. *Його позитивний вплив* обумовлений:

- виконанням рухів у горизонтальному положенні, що зменшує навантаження на серцево-судинну систему;
- розвантаженням хребта, сприянням розвитку гнучкості та покращанням постави;
- стимулюванням діяльності головного мозку, підвищенням рухливості нервовості процесів;
- покращанням функцій дихальної системи;
- загартовуючим впливом, тощо.

Плавання використовується як лікувальний засіб при порушеннях постави, гіпертонії (I-II стадії), ішемічній хворобі серця (I стадії), паталогії рухового апарату.

Одночасно слід зазначити можливі *негативні моменти ОТ з плавання*:

- для досягнення зони тренувального режиму (ЧСС 130 уд/хв), необхідна значна швидкість плавання, володіння технікою, чого можуть досягати не всі

- можливі очні та отолярингічні захворювання.

Інтенсивність навантаження може бути вищою, ніж в інших циклічних вправах, бо в горизонтальному положенні серце здатне перекачувати на 10-20% більше крові, ніж у вертикальному.

Заняття починають з вивчення (вдосконалення) техніки плавання, у першу чергу кролем і брасом. Особи, що можуть протриматись на воді 20-40 хв., переходять до занять 2 етапу – вдосконалюють техніку й досягають 5 РФС. У різних програмах оптимальною зазначають дистанція 800-1000 м. Залежно від віку та РФС можуть бути відхилення від цієї норми.

З метою досягнення різнобічного оздоровчого впливу, уникнення монотонності занять і адаптації до навантажень в ОТ доцільне тимчасове переключення з одного виду циклічних вправ на інші або їх поєднання.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

ОСНОВНА

1. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять / О. Жданова, М. Данилевич, І. Грибовська // Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М.[та ін.]; за наук. ред.. Євгена Приступи.-Дрогобич: Коло, 2010.-Ч.2, розд.3.- С.154 - 211.

2. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 220 с.

3. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія / О. В. Андрєєва. – Київ : ТОВ «НВП Поліграф сервіс», 2015.- 280 с.

ДОДАТКОВА

1. Данилевич М. Дисципліна «Фізична рекреація» як складова підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / Мирослава Данилевич, Ірина Грибовська // Управління якістю підготовки фахівців: матеріали ювілейної XX Міжнар. наук.-метод. конф. – Одеса, 2015. – Ч. 2.– С. 92–93.

2. Данилевич М. Оцінка рівня фізичного здоров'я жінок, які займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю / Мирослава Данилевич, Юлія Ісаєва // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2010. – С. 220–223.

3. Данилевич М. В. Реалізація компетентнісного підходу у підготовці фізкультурних фахівців до рекреаційно-оздоровчої діяльності / М. В. Данилевич // Актуальні проблеми вищої професійної освіти : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ, 2017. – С. 51–52.

4. Данилевич М.В. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико методичний аспект : монографія / Мирослава Данилевич. – Львів: ЛА «Піраміда», 2018. – 460 с.

5. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В.Безвержня. –Київ : Олімпійська література, 2010. – 248 с.

6. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навчальний посібник / Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248с.

7. Данилевич М. Роль оздоровчого бігу у підвищенні фізичної підготовленості учнів 11–12 років / М. Данилевич, М. Чопик // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 3. – С. 91 – 93.

8. Danylevych M. Modern Look at Training of Prospective Specialists in Physical Education and Sport to Recreational and Health-Related Activities / M. Danylevych, G. Ivanova, P. Slobozhaninov // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2017 –№ 2 (66). – С. 50 – 58.

9. Features of formation the professional competence of future managers of physical culture and sports /Yevhen Prystupa, Svitlana Kryshtanovych, Myroslava

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Медико-біологічні основи оздоровчої рухової активності : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 40 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9448/1pdf>
2. Оздоровча рухова активність осіб різного віку і статі : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 40 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7088/1pdf>
2. Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення [Електронний ресурс] /Корягін В.М., Блавт О.З., Безгребельна О.П., Людовик В.П. <https://www.google.com/search?q=оздоровча+фізкультура&ie=utf8&oe=utf8&client=firefox>
3. Оздоровчі заняття за місцем проживання та відпочинку населення : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 32 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9493/1pdf>
4. Фізична рекреація : анот. бібліогр. покажч. друкованих видань трьома мовами / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2013. – 78 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/19140>