

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

Кафедра фітнесу та рекреації

Данилевич М.В.

Лекція № 6

з навчальної дисципліни

РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ

Спеціальності 073 “Менеджмент”

Рівень вищої освіти – бакалавр

ЛЬВІВ – 2020 р.

ТЕМА: МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР У РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

План

1. Спортивні ігри як засіб зміцнення здоров'я.
2. Особливості дозування навантаження в заняття спортивними іграми.
3. Особливості методики проведення занять спортивними іграми в оздоровчих цілях

1. Спортивні ігри як засіб зміцнення здоров'я.

С/ігри широко застосовуються в рекреаційно-оздоровчій діяльності та в оздоровчому тренуванні (ОТ). Крім оздоровчого ефекту, вони супроводжуються зміною середовища діяльності, різноманітністю ситуацій, рухів, приносять задоволення, забезпечують активний відпочинок.

До групи спортивно-оздоровчих ігор належать: волейбол, бадмінтон, теніс, н/теніс, городки, кеглі. Ці с/ігри розвивають швидкісно-силові якості, спритність, спец. витривалість до роботи перемінної потужності, пам'ять, органи, активізують діяльність нервової системи та внутрішніх органів, підвищують загальну фізичну працездатність.

Волейбол характеризується нескладними технічними прийомами й тактичним діями, відсутністю безпосередньої боротьби за м'яч. Пропонують навіть хворим на атеросклероз та гіпертонію 1 ступеня. Він сприяє нормалізації артеріального тиску. Середня ЧСС під час гри складає 112 уд/хв.

Бадмінтон легко засвоюється початківцями. Після 2-3 занять азами техніки гри оволодіває кожна людина. Оздоровчі заняття проводять за спрощеними правилами і без сітки. Гра використовується для активного відпочинку в місцях та закладах відпочинку.

Теніс називають "природною руховою терапією". Швидка зміна ситуацій, човниковість пересувань, вимоги до відчуття рівноваги роблять теніс корисним для осіб, які страждають невротами і депресіями, невпевнених у собі. Під час гри ЧСС не перевищує 112 уд/хв, що дає змогу застосовувати теніс особам різного віку та

рівня фізичного стану (РФС). Однак теніс більш складний у технічному відношенні.

Настільний теніс – менш складний та вибагливий у плані технічного оснащення. Правила досить прості, тому гра доступна для всіх бажаючих.

Футбол – дуже популярна гра, але навантаження у 2-3 рази перевищує навантаження у вищезазначених с/іграх. Тому футбол, гандбол, баскетбол і хокей як оздоровчі засоби рекомендовані лише особам до 40 років з 3-5 РФС, що добре володіють технікою гри. Після 50 років – колишнім спортсменам з 5 РФС, що продовжують тренування.

В ОТ частіше використовують окремі елементи футболу й баскетболу у вигляді спеціальних вправ для розвитку аеробних можливостей організму.

2. Особливості дозування навантаження в заняттях спортивними іграми.

Дозування фізичного навантаження в заняттях спортивними іграми залежить від таких показників:

- складності техніки й тактики;
- тривалості і темпу гри;
- тривалості пауз для відпочинку під час гри;
- ступеня нервово-м'язової напруги;
- емоційного фактору;
- метеорологічних умов гри (якщо заняття проводяться просто неба).

Під час ОТ с/іграми не слід покладатися на показники самопочуття гравців. У зв'язку з високим емоційним фоном заняття, значне фізичне навантаження не відчувається. Тому важливим є контроль за рівнем фізичного навантаження під час занять.

У с/іграх, які проводяться в аеробному режимі, *виділяють три рівні навантаження:*

мале (ЧСС - 80-100 уд/хв.) - під час гри в теніс з інструктором, що подає м'яч під праву руку. Тривалість – 30-40хв. з перервами через кожні 10-12 хв.

середнє (100-120 уд/хв.) - під час гри у волейбол без блокуючих та нападаючих стрибків. Допускається 2-3 партії з перервами після кожних 5-7хв. У бадмінтоні - гра впродовж 30-40 хв, включаючи скорочені удари. У тенісі - гра біля

стілки або парна гра з обмеженням шв. пересувань та віддалених пробіжок без скорочених та кручених ударів. Тривалість гри для тренуваних осіб – 60-90 хв., для нетренуваних – 30-40 хв.

велике (120-140 уд/хв) - досягається грою у волейбол на результат з повним складом команд; у бадмінтоні й тенісі – парною грою на результат.

Про надмірне фізичне навантаження в ОТ с/іграми свідчать: тремор рук та ніг, вираз втоми на обличчі, погіршення постави, зниження активності, скарги на втому, ін. Фахівцю, який проводить заняття, слід звертати увагу на названі ознаки й застосовувати різні методичні прийоми для оптимізації дозування навантаження:

- спрощення правил гри;
- скорочення тривалості проведення гри;
- зменшення розмірів ігрових майданчиків;
- зменшення ваги м'яча, розмірів воріт та ін.;
- збільшення кількості гравців у командах;
- вчасність пауз для відпочинку;
- послаблення емоційного фактору;
- врахування умов зовн. середовища (t^0 , вологості, тиску, сили вітру, ін.).

3. Особливості методики проведення оздоровчих занять с/іграми.

Вітчизняні фахівці пропонують використовувати с/ігри в комплексі з циклічними вправами. Поєднання с/і з циклічними вправами здійснюється двома способами:

- * чергуванням у тижневому мікроциклі перших та других;
- * використанням в одному занятті циклічних вправ з елементами с/ігор.

Для осіб з 1-2 РФС рекомендують час заняття розподіляти таким чином: 40% – ігри, 60% – циклічні вправи; з 3 РФС - розподіляти час порівну; з 4-5 РФС – 60% часу відводити іграм, а 40% – циклічним вправам. Ігри проводяться до циклічних вправ.

Оздоровче тренування складається з трьох частин:

- *підготовчої* (5-10 хв.: загальнорозвиваючі вправи, ходьба, біг);

- *основної* (20-30 хв.- вивчення техніки гри за допомогою спеціальних вправ з м'ячем, проводиться одно- та двостороння гра);

- *заключної* (6-8 хв. - ходьба, дихальні вправи, вправи на розслаблення).

Рекомендована така *послідовність вивчення технічних прийомів*:

- * загальне ознайомлення ;
- * вивчення у спрощених умовах;
- * навчання в умовах, наближених до ігрових;
- * ознайомлення з тактичними діями;
- * засвоєння технічних прийомів і тактичних дій у процесі 2-сторонньої гри.

Комплектування груп в ОТ с/іграми проводиться з урахуванням РФС або медичної групи осіб. Команди комплектуються за рівнем технічної та фізичної підготовки гравців.

ОТ с/іграми повинні проводитися в екологічно чистих зонах. Дотримання правил безпеки вимагає проведення їх на м'якому ґрунті, покритті, асфальтові майданчики для цього не придатні. Заборонено проводити ОТ під час дощу та після нього, при t нижче -14° та вище $+25^{\circ}$.

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. Вплив занять спортивними іграми на рівень фізичного здоров'я хлопчиків 11–12 років / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська // Буковинський науковий спортивний вісник. – Чернівці, 2009. – Вип. 2. – С. 13–16.

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

5. Оздоровча рухова активність : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Київ : Кондор, 2014. – 454 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. Improving the functional preparedness of volleyball players aged 18–22 using recovery measures / Alexander Vanyuk, Andriy Vindyk, Ievgeniia Zakharina, Iryna Hrybovska, Maryan Pityn, Myroslava Danylevych, Rostislav Hrybovskyy // Journal of Physical Education and Sport. – 2020. – Vol. 20, Is. 3. – Art 281. – P. 2086 – 2093.

8. Peculiarities of Professional Preparation of Physical Education Students for Health-Related Activities /Danylevych M., Zakharina I., Hrybovska I., Romanchuk O., Hutsulyak V. // Journal of Physical Education and Sport. – 2020. – Vol. 20, Is.1. – Art 44. – P. 318-323.

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>

3. 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>

4. 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>

5. 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>