

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

Кафедра фітнесу та рекреації

Данилевич М.В.

Лекція № 8

з навчальної дисципліни

РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ

Спеціальності 073 “Менеджмент”

Рівень вищої освіти – бакалавр

ЛЬВІВ – 2020 р.

ТЕМА: ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З РІЗНИМИ ВЕРСТВАМИ НАСЕЛЕННЯ

План

1. Методика оздоровчого тренування осіб молодіжного і середнього віку
2. Методика проведення оздоровчих занять з людьми похилого віку
- 3 Особливості методики оздоровчого тренування жінок.
4. Мета, завдання та види контролю.

1. Методика оздоровчого тренування осіб молодіжного і середнього віку

Як свідчить практика у людей молодіжного віку (18-44 років) відсутня мотивація до систематичної рухової активності. Важливою психологічною особливістю людини цього віку є добре самопочуття, впевненість у благополуччі, відчуття величезного запасу сил та витривалості. Необхідна спеціальна роз'яснювальна робота з метою виховання у людей цього віку потреби в організованій руховій активності.

Завдання фізкультурно-оздоровчих занять у молодіжному віці: збереження і зміцнення здоров'я, підтримка оптимальної життєдіяльності та високої працездатності впродовж основного періоду трудової діяльності.

Обсяг фізичних навантажень визначається рівнем фізичного стану (РФС). При 1-2 РФС навантаження повинні сприяти розвитку в організмі прогресивних змін морфофункціонального характеру, при високому – стабілізації досягнутого рівня розвитку.

Головний принцип оздоровчого тренування в молодіжному віці – різноманітність засобів. Для зміцнення здоров'я рекомендуються циклічні вправи, оздоровчі види гімнастики, с/ігри.

Після досягнення середнього віку (45-59 років), в організмі людини наступають вікові зміни, тому програми рухової активності передбачають, в першу чергу, вправи аеробного характеру. Окрім циклічних вправ застосовують с/ігри (волейбол, бадмінтон, теніс), гімнастичні вправи.

Вирішальною умовою забезпечення оздоровчого ефекту є відповідність навантажень функціональним можливостям організму.

Раціональне співвідношення фізичних вправ
різної спрямованості в оздоровчому тренуванні

Спрямованість вправ	Обсяг вправ (%)	
	20-39 років	40-59 років
Загальна витривалість	40	58
Швидкісна витривалість	14	0
Швидкісно-силова витривалість	27	19
Гнучкість	19	23

Ознакою доступності навантажень є невелика і приємна втома, відчуття задоволення, незначне потовиділення.

2. Методика оздоровчих занять з людьми похилого віку

У людей похилого віку відзначається фізіологічна старість – це поступове, рівномірне зниження з віком всіх функцій організму.

При організації оздоровчого тренування з особами похилого віку необхідно враховувати вікові особливості організму. Рухова активність повинна допомагати уповільнити темпи старіння і збільшити різницю між біологічним і календарним віком на користь першого.

Основні завдання оздоровчої фізичної культури в похилому віці:

1. Сприяти збереженню або відновленню здоров'я.
2. Затримувати і зменшувати інволюційні зміни, розширювати функціональні можливості організму, підвищувати рухову активність і здатність.
3. Сприяти творчому довголіттю.

Особи, які багато років займалися оздоровчою фізичною культурою, як правило, є прибічниками обраного виду вправ. Новачкам найкраще підходять вправи на витривалість. Для недостатньо фізично підготовлених осіб програма рухової активності повинна включати ранкову гімнастику й дозовану ходьбу, а згодом – біг. Через 9-12 місяців необхідно урізноманітнити програми оздоровчого

тренування лижними та велосипедними прогулянками, плаванням, тенісом, бадмінтоном.

Під час ОТ з особами похилого віку необхідно дотримуватися таких правил:

- * основий принцип підбору вправ – індивідуалізації;
- * погіршується пристосування організму до інтенсивних фізичних навантажень, проте легкі вправи (повільна ходьба) можуть виконуватися тривалий час (до 1-2 год); застосовувати вправи малої і середньої інтенсивності;
- * виключати вправи з затримкою дихання, натужуванням, великим силовим напруженням;
- * виключати нахили тулуба вниз головою, оберти та різкі повороти головою;
- * вправи повинні бути суворо дозовані за кількістю повторень, темпом виконання та амплітудою рухів;
- * для виконання вправ обирати найбільш зручне вихідне положення (бажано сидячи або лежачи);
- * з метою уникнення перенавантаження доцільно дотримуватися принципу “розсіювання” навантаження - чергувати вправи для верхніх кінцівок з вправами для ніг або тулуба, вправи для м’язів-згиначів із вправами для м’язів-розгиначів;
- * при перших ознаках втоми припиняти навантаження, щоб уникнути негативних змін у функціональному стані організму;
- * обов’язково збільшувати тривалість підготовчої (до 30%) та заключної (до 15%) частин заняття. В основну частину (55%) включати паузи для активного та пасивного відпочинку.

3. Особливості методики оздоровчого тренування жінок

Функціональний стан різних фізіологічних систем і фізична працездатність у жінок знаходяться у певній залежності від менструального циклу. Програмування та організація оздоровчого тренування жінок повинні базуватися на таких положеннях:

1. Спрямування оздоровчого тренування на розвиток загальної витривалості (за рахунок аеробних процесів енергоутворення).
2. Обмеження в оздоровчому тренуванні швидкісно-силових вправ, що обумовлено меншою ємністю анаеробних механізмів енергоутворення.

3. Включення силових впрухова активностей з метою корекції маси тіла за умови вухова активністьхування стану тазового дна (можливість опущення органів малого таза при підвищенні внутрішнього черевного тиску).

4. Врахування фази менструального циклу при побудові тренування.

При організації оздоровчого тренування з вагітними жінками слід враховувати:

1. Раціональний руховий режим під час вагітності має позитив. вплив на розвиток плоду, протікання пологів і післяпологового періоду.

2. Фізіологічні реакції на м'язову діяльність нормальні або дещо підвищені.

3. Енергетична вартість фізичних вправ не змінюється, лише у зв'язку зі збільшенням маси зростають витрати енергії.

4. Аеробна працездатність під час вагітності не змінюється, однак тривалі вправи обумовлюють швидке зниження рівня глюкози в крові.

5. Тренувальний ефект зберігається лише при систематичних заняттях фізичними вправами .

Між 40 і 55 роками в кожної жінки настає період клімаксу – це природний стан, перехідний період у житті жінки, в основі якого є перебудова гормональної системи. Вправи на витривалість здатні звести до мінімуму симптоми клімаксу. Рухова активність повинна поєднуватись із процедурами загартування, самомасажем, раціональним харчуванням, аутогенним тренуванням, які в поєднанні з фізкультурно-оздоровчими заняттями сприяють зміцнення фізичного і психічного здоров'я жінки.

4. Мета, завдання та види контролю

У практиці оздоровчого тренування використовують такі види контролю: лікарський, лікарсько-педагогічний, педагогічний та самоконтроль.

Мета контролю: забезпечити раціональне використання засобів оздоровчої фізичної культури для збереження і зміцнення здоров'я людей, підвищення працездатності та продовження творчого довголіття.

Завдання контролю:

- визначити та оцінити РФС та функціональні можливості осіб, які займаються, або тих, які приступили до занять фізичними вправами з оздоровчою метою;
- обґрунтувати руховий режим оздоровчого тренування для осіб різного віку, статі, РФС;
- перевірити адекватність та ефективність процесу оздоровчого тренування.

Допуск до оздоровчого тренування відбувається на підставі медичного обстеження, яке обов'язково доповнюється первинним педагогічним контролем. Регламентування навантажень та розробка програм оздоровчого тренування відбувається на основі визначення РФС.

Головне завдання *первинного контролю* – визначення РФС. Для педагогічного контролю застосовується відома експрес-система діагностики РФС КОНТРЕКС-3.

Оперативно-поточний контроль. Завдання - оцінка відповідності тренувального навантаження індивідуальним можливостям. Він проводиться безпосередньо під час, після заняття та в інтервалі між проведеним та наступним заняттям.

Фахівець здійснює контроль на занятті, робить висновки на підставі таких ознак: зовнішні об'єктивні ознаки втоми, самооцінка свого стану, показники ЧСС під час занять. В інтервалах між заняттями оперативний контроль проводиться у вигляді самоконтролю.

Етапний контроль. Завдання – діагностика кумулятивних змін в організмі у межах завершеного циклу оздоровчого тренування (кожні 8-10 тижнів занять).

Для проведення етапного контролю можуть використовуватися Контрекс-2, тести К. Купера. Для непрямого визначення РФС можуть бути використовуватися і тести швидкісно-силового характеру із підрахунком кількості рухів: згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 с; підйом прямих ніг із вихідного положення лежачи до кута 90° за 20 с; перехід із положення лежачи у положення сидячи за 20 с.

При визначенні РФС наприкінці кожного мезоциклу оздоровчого тренування необхідно використовувати один метод, що дасть змогу об'єктивно оцінити динаміку зрушень функціональних можливостей організму.

Самоконтроль РФС доповнює лікарський та педконтроль, дозволяє вчасно встановити наявність відхилень у стані здоров'я і вжити заходів для їх усунення.

Під час самоконтролю фіксуються зміни у стані здоров'я за суб'єктивними та об'єктивними показниками. Фіксація показників у щоденнику дає змогу контролювати адекватність тренувальних навантажень індивідуальним можливостям, скоректувати обсяг тренувальних навантажень.

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. Бондар А. С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи : навч. посіб. / Бондар А. С. – Харків, 2016. – 176 с.
4. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник / Ю.Беляк, І.Грибовська, Ф.Музика, В.Іваночко, Л.Чеховська. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 208с.

ДОДАТКОВА

1. Данилевич М. В. Проблеми залучення жінок до занять різними видами гімнастики та їх оздоровчий ефект / М. В. Данилевич, О. Ю. Бубела // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів.– Львів, 2007. – Вид. 8. – С. 13–16.
2. Данилевич М. В. Характеристика функціонального стану жінок, які займаються різними видами аеробіки / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська, І. А. Веретко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [зб. наук. пр.]. – Харків, 2005. – Вип. 8. – С. 78 – 80.
3. Данилевич М. Вплив занять оздоровчою аеробікою на показники фізичної підготовленості жінок 18-20 років / М.Данилевич, О.Бубела, О.Нагірна // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: зб. наук. матеріалів / упоряд. І.Є.Руда, В.Ю. Сосіна, І.Б.Рокета. – Львів, 2018. – Вип. 12. – С. 7–11.
4. Данилевич М. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на фізичний стан жінок / М. Данилевич, І. Грибовська, І. Веретко // Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2006. – Вип. 7. – С. 44–48.

5. Данилевич М. Оздоровча аеробіка як засіб фізичної рекреації / Мирослава Данилевич, Олег Бубела, Марія Чопик // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 193–195.

6. 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.

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

8. Музика Ф. Рухова активність осіб похилого віку України та Польщі / Федір Музика, Назарій Куриш // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 4. – С. 105 – 110.

9. Оздоровча рухова активність : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Київ : Кондор, 2014. – 454 с.

1. 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.

2. Організм і особистість. Діагностика та керування /А.Магльований, В.Белов, А.Котова /. –Львів: Медична газета України, 1998. – С. 250.

3. Чеховська Л. Основи рекреаційно-оздоровчої діяльності : метод. матеріали / Любов Чеховська. – Львів : ЦПД, 2010. – 84 с.

4. Hribovska I. Features of Conducting Health-Related Aerobics Classes with Students That Have Deviations in Health / Irina Hribovska, Viktoriya Ivanochko, Myroslava Danylevych // Oxford Journal of Scientific Research. –2015. – Vol. 4, N 1 (9). – P. 520–526.

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>