

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра фітнесу та рекреації

Данилевич М.В.

Лекції з навчальної дисципліни

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

для студентів рівня вищої освіти «Бакалавр»

напрямок підготовки 6.010201 - Фізичне виховання

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри фітнесу та рекреації
31” серпня 2018 р. протокол № 1
Зав.каф _____ О. М. Жданова

Лекція 1. Введення в оздоровчу фізичну культуру дорослого населення

1. Зміст навчального курсу, основні терміни і поняття.
2. Правова база розвитку оздоровчої фізичної культури
3. Оздоровча фізична культура за місцем роботи, проживання та відпочинку дорослого населення.

1. Зміст навчального курсу, основні терміни і поняття.

Навчальною дисципліною “Оздоровча фізична культура”, яка вивчається на 4 курсі, передбачено розгляд названої діяльності в середовищі дорослого населення. Предмет є логічним продовженням попереднього, які вивчався на 3 курсі.

Термін “фізичний стан” є еквівалентом терміну “фізичне здоров’я”, що впливає з визначення ВООЗ: “Здоров’я – це стан повноцінного фізичних, психічного та соц. благополуччя людини при відсутності захворювань або фізичних дефектів”. Тому, можна розрізнити три види здоров’я: психічне, фізичне, соціальне.

Фізичне здоров’я складається з внутрішніх фізіологічних систем (кровообігу, дихання, обміну речовин) та керуючих систем організму (нервової і ендокринної).

Психічне здоров’я складається з характеру, емоцій та інтелекту людини.

Соціальне здоров’я складається з адаптації організму до фізичних умов життя, умов трудової діяльності, морально-етичних норм середовища.

Фізичний стан – сукупність морфофункціональних показників, які свідчать про рівень фізичної працездатності, фізичного розвитку і фізично підготовленості людини. Фізичний стан є основою програмування оздоровчого тренування.

Оздоровче (кондиційне) тренування – спеціально організована рухова активність, яка спрямована на зміцнення здоров’я людини, підвищення працездатності, продовження творчого довголіття. Воно забезпечує досягнення або збереження заданого рівня фізичних кондиції – такого стану фізичної дієздатності організму, який характеризується певним ступенем розвитку основних фізичних якостей.

2. Правова база оздоровчої фізичної культури

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» визнає загальні, правові, організаційні, соціальні та економічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту (ФКіС), регулює суспільні відносини у створенні умов для розвитку ФКіС.

У статті 1 подано визначення низки термінів, серед яких такі терміни:

- фізкультурно-оздоровча діяльність - заходи, що здійснюються суб’єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку фізичної культури;
- фізкультурно-оздоровчі заходи - заходи, що здійснюються ... для залучення різних груп населення до занять фізичною культурою;

У статті 4, присвяченій засадам державної політики у сфері, фізична культура і спорт названі пріоритетним напрямом гуманітарної політики держави, чинником всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя.

У статті 7, присвяченій показникам стану розвитку ФКіС зазначено такі показники: фізичне здоров'я різних груп населення; залучення громадян до занять масовим спортом; забезпеченості кадрами сфери ФКіС; фінансового та матеріально-технічного забезпечення сфери ФКіС.

Стаття 27. Забезпечення умов для фізкультурно-оздоровчої діяльності за місцем проживання та відпочинку громадян покладається на місцеві державні адміністрації та органи місцевого самоврядування і здійснюється за рахунок коштів відповідних бюджетів. З цією метою місцеві державні адміністрації та органи місцевого самоврядування можуть створювати центри фізичного здоров'я населення, організовувати будівництво спортивних споруд та співпрацювати з відповідними громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості та іншими закладами фізичної культури і спорту.

Власники санаторно-курортних закладів, закладів відпочинку та об'єктів туристичної інфраструктури, зокрема туристичних баз, створюють умови для здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності.

До основних програмно-нормативних документів відносять Державні програми з розвитку ФКіС в Україні». Остання з них Національна Стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація", затверджена Указом Президента України від 9.02.2016.

Національна стратегія на основі аналізу світового досвіду та сучасного стану розвитку вітчизняної системи оздоровчої рухової активності визначає мету та основні завдання, спрямовані на створення умов для підвищення рівня залучення населення до оздоровчої рухової активності, що сприятиме розв'язанню гуманітарних і соціально-економічних проблем для особи, суспільства та держави.

Метою стратегії є формування у суспільстві умов до оздоровчої рухової активності, здорового способу життя для формування здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності в державі.

3. Оздоровча фізична культура за місцем роботи, проживання та відпочинку населення

Власники підприємств, керівники установ та організацій повинні створювати працівникам належні умови для фізкультурно-оздоровчої діяльності. Оздоровчу фізичну культуру у виробничій сфері називають виробничою фізичною культурою.

Виробнича фізична культура – це раціонально визначена та методично обґрунтована система оздоровчих, професійно-прикладних та фізкультурних заходів, спрямованих на збереження та підвищення здатності людини до трудової діяльності на виробництві.

Виробнича фізична культура як система має такі самостійні напрями:

1) виробнича гімнастика – спрямована на підвищення працездатності під час роботи за рахунок зниження втоми, прискорення відновлювальних процесів;

2) післяробоче відновлення - сприяє прискоренню відновлювальних процесів після закінчення робочого дня;

3) профілактичні заходи щодо несприятливих факторів праці;

4) професійно-прикладна фізична підготовка - передбачає розвиток або підтримку визначеного рівня фізичних і психічних якостей, умінь і навиків.

Зміст цих напрямів виробничої фізичної культури залежить від специфіки праці.

Оздоровча фізична культура за місцем проживання та відпочинку населення (парки, заміські зони відпочинку, відкриті спортивні споруди).

Форми проведення оздоровчої фізичної культури можна умовно поділити на:

- *оздоровчі* – можуть бути груповими та індивідуальними. До них належать: ранкова гімнастика, загартування, заняття в групах здоров'я комплексного характеру;

- *оздоровчо-тренувальні* – передбачають організацію занять з урахуванням фізкультурно-спортивних інтересів тих, хто займається;

- *змагальні* форми – організація та проведення згідно зі спеціально розробленими положеннями та сценаріями, різноманітних видів змагань, конкурсів. Такі заходи можуть бути також епізодично стихійними.

Рекомендована література:

Основна:

1. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація»: указ Президента України від 09.02.2016 №42/2016.

2. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник / Жданова О.М. та ін. –Луцьк : Вежа, 2000. – 248с.

Допоміжна:

1. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : в 2-х т. / за заг. ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008.

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

Лекція 2. Рух «Спорт для всіх» в світі та Україні

1. Виникнення міжнародного руху “Спорт для всіх”

2. Міжнародні організації, які розвивають рух «Спорт для всіх»

3. Досвід розвитку «Спорту для всіх» в зарубіжних країнах

4. “Спорт для всіх” в Україні.

1. Виникнення міжнародного руху “Спорт для всіх”

У 1949 році було засновано нову Раду Європи, у 1962 році в ній утворено спеціальну структуру з питань культурного співробітництва, а у 1966 році – прийнято довгострокову програму рухової активності міжнародного розвитку спорту, фізичності і рекреації на природі під гаслом “Спорт для всіх”. Це гасло стало назвою міжнародного руху.

Мета руху – залучення якомога більшої кількості населення різних груп до систематичних занять фізичними вправами для оздоровлення та активного відпочинку.

Рада Європи виступає як орган, який виконує три основні функції:

- створює умови для обміну інформацією з питань розвитку руху “Спорт для всіх” між країнами – учасницями;
- надає консультативну допомогу;
- ініціює здійснення спільних європейських акцій у різних аспектах руху “Спорт для всіх”.

На початку 80-х років рух «Спорт для всіх» стає всесвітнім рухом. У 1982 році заснована Міжнародна федерація “Спорт для всіх”, членами якої є національні, регіональні та місцеві неурядові організації, які розвивають рух “Спорт для всіх”, а також офіційні урядові структури, які утворені для розвитку “Спорту для всіх” в країнах, регіонах, муніципалітетах.

2. Міжнародні організації, які розвивають рух «Спорт для всіх»

У даний час функціонує понад 20 міжнародних організацій, які ставлять за мету розвиток фізкультурно-оздоровчої діяльності. Умовно їх можна поділити на три групи:

1. Міжнародні організація з фізичного виховання і спорту,
2. Міжнародні спортивні організації, які розвивають спорт вищих досягнень і одночасно сприяють розвитку масового спорту.
3. Спеціалізовані міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації.

Таблиця 1

Міжнародні організації, які здійснюють фізкультурно-оздоровчу діяльність

Українська назва організації	Абревіатура
<u>1. Міжурядові організації з фізичного виховання і спорту</u>	
Міжурядовий комітет спорту і фізичного виховання при ЮНЕСКО	CIGEPS
Міжнародна федеративна організація фізичного виховання	FIEP
Міжнародна рада спортивних наук і фізичного виховання. Комітет “Спорт і дозвілля”	ICSSPE
Міжнародна асоціація фізичного виховання дівчат і жінок	IAPESGW
Міжнародна федерація університетського спорту	FISU
Європейська конференція міністрів, відповідальних за розвиток спорту	ESMS
Комітет розвитку спорту Ради Європи	CDDS (CE)
<u>2. Міжнародні спортивні організації</u>	
Міжнародний олімпійський комітет. Комісія “Спорт для всіх”	IOC
Міжнародна асамблея національних спортивних організацій	IANOS
<u>3. Спеціалізовані міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації</u>	

Міжнародна федерація “Спорт для всіх”	FISpT
Європейський Союз “Спорт для всіх”	UESpT
Всесвітня асоціація дозвілля і рекреації	WLRA
Міжнародна рада здоров'я, фізичного виховання, рекреації і спортивних танців	ICHPER - SD
Міжнародна асоціація фітнесу і подорожей	TAFISA
Міжнародна асоціація оздоровчих, тенісних і спорт. клубів	IHRSA
Міжнародний робітничий спортивний комітет	CSIT
Європейська конференція “Спорт і здоров'я”	CESS
Міжнародне дослідницьке товариство з аеробіки	AIPS
Міжнародна рада з досліджень фізичної підготовленості	ICPFR
Міжнародна католицька федерація фізичного виховання і спорту	FICEPS
Європейська академія “Спорт для всіх”	EASA
Міжнародний координаційний комітет організацій “Спорт для всіх”	ICCSAO

Першій групі організацій належить головна роль у розвитку “Спорту для всіх”. Вони розробляють і впроваджують програмні документи, визначають роль і місце “Спорту для всіх” у структурі суспільного життя.

3. Досвід розвитку «Спорту для всіх» у зарубіжних країнах

Фінляндія за рівнем охоплення населення оздоровчою руховою активністю посідає провідне місце у світі. Серед пріоритетів державної політики особливе місце відведено забезпеченню бази для розвитку спорту для всіх. Розвитком оздоровчої фізичну культуру опікується Фінська асоціація „Спорт для всіх”.

У країні діє близько 7 тисячі фізкультурно-спортивних клубів, які об'єднують 2/3 фінів. Більшість дорослого населення займається спортивною діяльністю самостійно або у неформальних спортивних об'єднаннях без певного плану, найчастіше з метою відпочинку. Вони віддають перевагу традиційним видам спорту – ходьбі, велоспорту, лижам, ковзанам, плаванню та бігу.

Німеччина. Завдяки концепції спорту для всіх за останні півстоліття у декілька разів зросла кількість населення Німеччини, яке охоплено заняттями спортом. На сьогодні майже 30% громадян різних вікових груп та соціального статусу беруть активну участь у спортивній діяльності (найпопулярніші види – плавання, ходьба, біг підтюпцем, велоспорт, фітнес, боулінг, футбол, теніс).

Франція. Відповідно до законодавства держави органи місцевої влади повинні забезпечувати розвиток спорту, умови для включення кожного громадянина до рухової діяльності. У 2007 році створено Міністерство здоров'я, молоді та спорту, яке має стимулювати суспільство до використання рухової активності для оздоровлення населення країни.

У Франції два типи розвитку спорту для всіх – „неорганізований” (для занять використовуються не призначені для цієї мети території населених пунктів) та

„організований” спорт у вільний час (на спортивних спорудах або у пристосованих місцях).

Японія. З 1988 року. функціонує департамент спорту для всіх у складі Міносвіти, науки, спорту і культури. У 1991 р. засновано Японську асоціацію спорту для всіх. У 1998 р. прийнято закон, який передбачає податкові пільги для компаній, де створюються умови працівникам для занять організованою руховою активністю.

Пріоритетною є реалізація концепції доступності спорту усім громадянам країни, незалежно від місця їх проживання, навчання та роботи, у відповідності до їх фізичного стану і потреб, віку, здібностей, інтересів та захоплень. За впровадження такої концепції відповідає загалом 12 міністерств та відомств у співпраці з громадськими організаціями.

4. “Спорт для всіх” в Україні

Мережа центрів «Спорт для всіх» почала формуватися в Україні у 2003 році, після прийняття Постанови КМУ від 18 січня «Про утворення центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

Основними завданнями Всеукраїнського центру визначені:

- ✓ залучення широких верств населення до регулярних оздоровчих занять, надання фізкультурно-оздоровчих послуг, поєднання масових та індивідуальних форм організації фізкультурно – спортивної роботи за місцем проживання та в місцях масового відпочинку;
- ✓ формування у громадян потреб рухової активності та створення умов для їх задоволення;
- ✓ просвітницька робота з питань оздоровлення населення засобами фізичної культури і спорту;
- ✓ організація та проведення різноманітних фізкультурно-спортивних заходів за місцем проживання і в місцях масового відпочинку.

Для вирішення поставлених завдань Центр проводить такі види діяльності:

- розробка та реалізації державних програм з організації та проведення оздоровчої фізичної культури серед різних груп населення за місцем проживання і відпочинку;
- розробка і апробація фізкультурно-оздоровчих та загальнодоступних спортивних технологій, нових форм рекреаційної та реабілітаційної роботи;
- організація та проведення всеукраїнських фізкультурно-спортивних заходів за місцем проживання та відпочинку;
- соціальний моніторинг рівня залучення різних груп населення до фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять, тощо.

Центри проводять роботу на спортивних спорудах комунальної форми власності, а також на спортивних майданчиках і спорудах за місцем проживання та в місцях масового відпочинку.

Рекомендована література:

Основна:

1. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник / Жданова О.М. та ін. – Луцьк, “Вежа”, 2000. – 248с.
2. Спорт для всіх у світовому контексті / Дутчак М. В. – Київ : Олімпійська література, 2007. – 137с.

Допоміжна:

1. Дутчак М. В. Реалії та перспективи трансформування масового спортивного руху в Україні / Дутчак М. В. // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірка наук. праць. – Рівне, 2003, – С.114-118.
2. Дутчак М. Стратегія і тактика розвитку спорту для всіх в Україні. / Мирослав Дутчак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова – Харків. – 2003. – № 16, – С. 3-16.
3. Положення про Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Наказ Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту від 29.05.2003 Б № 1366.
4. Постанова Кабінету Міністрів України від 18 січня 2003 р. “Про утворення центрів фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх”.

Лекція 3. Менеджмент і маркетинг фізкультурно-оздоровчих послуг

1. Менеджмент і маркетинг фізкультурно-оздоровчих послуг та вимоги до їх надання.
2. Етапи пропаганди, завдання, принципи та форми проведення пропагандистської діяльності
3. Реклама у фізкультурно-оздоровчій роботі , принципи її проведення та засоби розповсюдження.

1. Менеджмент і маркетинг фізкультурно – оздоровчих послуг та вимоги до їх надання

Фізкультурно-оздоровчий менеджмент – мистецтво управляти фізкультурно-оздоровчими установами з метою їх ефективної діяльності.

Система фізкультурно-оздоровчого менеджменту будь-якої організації складається з трьох підсистем: керуючої, результуючої та забезпечувальної. Кожна з них має свої повноваження та характеристики.

Фізкультурно-оздоровча послуга - це діяльність, спрямована на збереження та зміцнення здоров'я людей, формування здорового способу життя.

Характеристики фізкультурно-оздоровчих послуг:

1. Невідчутність.
2. Неможливість збереження.
3. Невід'ємність від джерела.
4. Відносна нестабільність якості.
5. Обов'язковість систематичного споживання.

Фізкультурно-оздоровчий маркетинг – діяльність, яка пов'язана із забезпеченням фізкультурно-оздоровчими послугами споживачів, залежно від визначеного попиту.

Маркетингова діяльність клубу розпочинається зі складання маркетингового плану. У плані повинно бути чітко визначено:

- завдання діяльності;
- перелік послуг, що будуть надаватися;
- хар-ка контингенту, на задоволення потреб якого орієнтовані озд. пр-ми;
- наявність конкурентів, оцінку їх сильних та слабких сторін;
- джерела фінансування;
- критерії та терміни їх виконання.

2. Етапи пропаганди, завдання, принципи та форми пропаганд. діяльності

Пропаганда фізкультурно-оздоровчої діяльності – це цілеспрямоване розповсюдження та популяризація фізкультурних знань з метою переконання населення у необхідності систематичних фізкультурних занять.

Пропаганда являє собою безперервний освітньо-виховний процес, який можна умовно поділити на чотири етапи:

1. Переконання у необхідності оздоровчих занять.
2. Підвищення рівня фізкультурної рухової активності.
3. Залучення населення до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять..
4. Підтримка, подальше підвищення рухової активності та ефективності фізкультурно-оздоровчих занять.

Залежно від етапу проведення пропаганда може вирішувати такі завдання:

- формування свідомого ставлення населення до занять фізичною культурою і спортом;
- інформування населення про рухову активність, форми і методи занять фізичними вправами;
- розповсюдження передового досвіду роботи тренерів, інструкторів, викладачів фізичної культури та інших спеціалістів;
- інформування населення про спортивні події в країні та за її межами.

Ефективність пропаганди залеж. від дотримання принципів її проведення:

1. Науковості та вірогідності всієї пропагандистської інформації..
2. Диференціації.
3. Конкретності.

Основні форми пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності:

- усна – лекції, доповіді, бесіди, диспути, дискусії, конференції, тематичні вечори;
- друкована – спеціалізовані часописи, спеціальна література зі спортивної та фізкультурно-оздоровчої тематики, газети;
- наочна – стенди, вітрини, плакати, фотоальбоми, телебачення та ін.

3. Реклама у фізкультурно-оздоровчій роботі, принципи її проведення та засоби розповсюдження

Реклама у фізкультурно-оздоровчій діяльності - це сукупність відомостей про послуги оздоровчого характеру, що здатні зацікавити споживачів та задовольнити попит різних соціально-демографічних груп населення.

Імовірний споживач фізкультурно-оздоровчих послуг іде до їх вибору через серію визначених кроків: поінформованість, зацікавленість, оцінювання, апробування, вирішення, підтвердження. Рекламна діяльність повинна враховувати всі зазначені стадії.

Щоб бути ефективною, реклама повинна відповідати принципам:

1. Безперервність впливу..
2. Оригінальність, наочність інформації.
3. Врухова активність хування потреб та особливостей населення.
4. Доступність того, що рекламується.
5. Правдивість реклами.

Для ефективної рекламної діяльності необхідні різноманітні засоби її розповсюдження: друкована, кіно-, теле-, радіо-, відео-реклама, реклама на транспорті. Використання різних методів оцінки ефективності рекламної діяльності та визначення рівня поінформованості населення - запорука успіху та прибутковості діяльності фізкультурно-оздоровчого клубу.

Рекомендована література:

Основна:

1. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник / Жданова О.М. та ін. – Луцьк : Вежа, 2000. – 248с.

Допоміжна:

1. Гуськов С. И. Спортивний маркетинг / Гуськов С. И. – Київ: Олімпійська література, 1995. – 296с.

ЛЕКЦІЯ 4. ЗМІСТ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ І ПОНЯТТЯ ПРО РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ

1. Вибір фізичних вправ для оздоровчого тренування.
2. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування.
3. Окремі характеристики оздоровчого тренування у залежності від рівня фізичного стану.

1. Вибір фізичних вправ для оздоровчого тренування

У практиці оздоровчого тренування існують різні підходи до визначення доцільності використання тих чи інших фізичних вправ. Найбільш поширені такі точки зору:

- вибір фізичних вправ може бути довільним за умови їх бажаної інтенсивності;

- вибір фізичних вправ повинен здійснюватися за такими педагогічними критеріями: доступність вправ, ступінь безпеки її виконання, точність дозування фізичного навантаження;

- вибір фізичних вправ має обумовлюватися клініко-фізіологічними критеріями, насамперед можливістю ефективно впливати на активізацію резервів серцево-судинної системи, підвищення аеробної продуктивності організму.

У спеціальній літературі описано декілька способів визначення раціональних обсягів рухової активності. найбільш поширено врахування таких показників:

- 1) тривалість занять фізичними вправами активність за тижня (год).
- 2) витрати енергії за одиницю часу рухової активності (ккал/хв, ккал/год);
- 3) умовні бали.

2. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування

Вибір засобів оздоровчого тренування, спрямованість тренувальних занять, параметри фізичного навантаження визначаються рівнем фізичного стану (РФС).

Виведено п'ять рівнів фізичного стану: 1-й РФС – низький; 2-й РФС – нижчий за середній; 3-й РФС – середній; 4-й РФС – вищий за середній; 5-й РФС – високий.

Кожний рівень характеризується сукупністю клініко-функціональних ознак. Безпечний рівень фізичного здоров'я, який гарантує відсутність захворювань, мають лише особи з високим 5 РФС. Як критичний оцінюється середній 3 РФС.

У практиці оздоровчого тренування розроблені і використовуються такі доступні методи визначення рівня фізичного стану:

1. Природні рухові тести на витривалість.
2. Анкетні методи оцінки РФС
3. Комплексні експрес-системи діагностики РФС (КОНТРЕКС – 1,2,3).
4. Прогнозування РФС за формулою Е.А.Пирогової

Виявлений під час первинного контролю рівень фізичного стану є підставою для програмування тренувальних занять. Залежно від визначеного рівня фізичного стану пропонується варіант програм оздоровчого тренування, який включає рекомендації з періодичності та тривалості занять, їх спрямованості, обсягу та інтенсивності, засобів, тренувальної і максимально допустимої ЧСС.

3. Окремі характеристики оздоровчого тренування в залежності від РФС

Для характеристики структури оздоровчого тренування використовують термінологію, яка прийнята у спорті (макро-, мезо- і мікроцикли). При розробці структури оздоровчого тренування керуються такими положеннями:

- 1) заняття впродовж макроциклу повинні забезпечити при використанні мінімальних засобів макс. результат, який проявляється у досягненні високого (належного) РФС і підтримки цього рівня тривалий час.

2) мезоциклом занять передбачається перехід з одного функціонального класу в інший, більш високий (наприклад: з 3 РФС на 4 РФС).

3) завданням 1 мікроциклу є досягнення в тижневий термін прояву тренувального ефекту за рухова активністьхунок рухова активністьц. обсягу, потужності навантаження, спрямованості засобів, що використовуються та їх співвідношення.

Макроцикл складається з трьох періодів:

- підготовчого – завдання: розвиток і вдосконалення рухових вмінь і навичок;
- основного – завдання: досягнення належного 5 РФС
- підтримуючого – завдання: збереження 5 РФС.

Спрямованість занять в залежності від РФС. Найбільший оздоровчий ефект мають фізичні вправи помірної інтенсивності, які виконуються в аеробних умовах і розвивають загальну витривалість. В оздоровчому тренуванні вони повинні складати 65% від загального обсягу. При цьому, чим нижчий РФС, тим більше часу слід приділяти розвитку цієї якості. З підвищенням РФС збільшується обсяг вправ на розвиток швидкісної та швидкісно-силової витривалості.

Рекомендована література:

Основна:

1. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. Посібник / Жданова О.М. та ін. – Луцьк : Вежа, 2000. – 248с.
2. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Пирогова Е. А. – Киев : Здоров'я, 1989. – 168с.

Допоміжна:

1. Тренировочные программы для здоров'я / Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А.. – Киев : Здоров'я, 1985. – 32с.

Лекція 5. Методика використання різних засобів у фізкультурно-оздоровчих заняттях

1. Циклічні вправи в оздоровчому тренуванні.
2. Особливості методики використання спортивних ігор як засобу оздоровлення.
3. Коротка характеристика оздоровчих гімнастичних систем.

1. Циклічні вправи в оздоровчому тренуванні

Ходьба як самостійний вид використовується в основному для осіб з факторами ризику серцево-судинних захворювань або для людей старшого віку. 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 є найбільш популярною формою занять фізичними вправами. Швидкість бігу в оздоровчому тренуванні повинна складати 7-11 км/год.

Для об'єктивної оцінки навантаження викор. показники ЧСС. Пироговою О. рекомендовано оптимальні показники ЧСС для людей різного РФС: для 1-2 РФС ЧСС=150-160уд/хв – вік; для 4-5 РФС ЧСС=180-190уд/хв–вік.

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

Ходьба та біг на лижах, на відміну від звичайної ходьби та бігу потребують участі в роботі різних м'язових груп, що стимулює периферійний кровообіг, збільш. енерговитрати. Для підвищення РФС 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.

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

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

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.

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.

2. Особливості методики використання спортивних ігор як засобу оздоровлення

Спортивні ігри широко застосовуються в оздоровчому тренуванні. Окрім оздоровчого ефекту, вони супроводжуються зміною середовища діяльності, різноманітністю ситуацій, рухів, приносять задоволення, забезпечують активний відпочинок.

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

До групи спортивних ігор високої інтенсивності належать контактні командні ігри, зокрема футбол, гандбол, баскетбол і хокей, у них фізичне навантаження у 2-3 рази вище, ніж у вищеназваних с/іграх. Тому ці ігри рекомендовані лише особам до 40 років, після 40 років лише особам з 3-5 РФС, що добре володіють технікою гри. Після 50 років – колишнім спортсменам з 5 РФС, що продовжують тренування.

Дозування фізичного навантаження в заняттях с/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).

Вітчизняні фахівці пропонують використовувати с/ігри в комплексі з циклічними вправами. 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.

3. Коротка характеристика оздоровчих гімнастичних систем

У вітчизняній практиці оздоровчого тренування широко застосовуються такі види оздоровчої гімнастики, як атлетична, шейпінг, фітнес, аеробіка, стретчинг.

Атлетична гімнастика - це система вправ з обтяженнями: гантелями, гириями, штангою, гумовими або пружинними амортизаторами, блоковими пристроями. Мета – досягнення пропорційної тілобудови та розвиток м'язової сили.

Для оздоровчого тренування обирають обтяження вагою 50% від максимального. Послідовність виконання вправ повинна забезпечити навантаження різних груп м'язів. Ізометричні вправи в оздоровчому тренуванні не повинні перевищувати 15-20% від загального обсягу.

Шейпінг (від англ. “шейп” - означає “форма”) – це система занять фізичних вправ для дівчат і жінок, яка включає ритмічну гімнастику та індивідуальну роботу з атлетизму для формування досконалої фігури. Орієнтовані на певну модель, програми занять шейпінгом будуються на підставі тестування фізичної працездатності та антропометричних вимірів, показники яких закладають у комп'ютер. Моделюється фігура, яка наближена до ідеальної. Комп'ютерна програма передбачає видачу індивідуальних рекомендацій: дієта, комплекс фізичних вправ для вибіркового розвитку окремих м'язових груп із зазначенням кількості повторень та інтенсивності навантажень за ЧСС.

Фітнес – це поєднання тренувань з обтяженнями і аеробіки, підкріплене правильно підбраною руховою активністю і дієтою. Окрім рухової активності, фітнес включає різні види тестувань, в тому числі – медичні.

Одна з переваг фітнесу – підбір вправ, їх кількості та інтенсивності виконання в залежності від індивідуальної будови фігури.

Фітнес – це спосіб життя, який дозволяє зміцнити здоров'я, врівноважити емоційний стан, вдосконалити фіз. форму, вести актив. спосіб життя.

У фітнесі виділяють чимало фітнес класів, з яких більшість – різновиди танцювальної аеробіки, такі як степ-аеробіка, дубль-степ, слайд-аеробіка, памп-аеробіка, тайбо-аеробіка, йога-аеробіка, аква-аеробіка.

Стретчинг (англ. “stretching” – розтягування) – статичні вправи для вдосконалення гнучкості та розвитку рухливості суглобів.

Фізіологічною основою вправ на розтягування є міостатичний рефлекс, при якому в примусово розтягнутому м'язі відбувається скорочення волокон, і він активізується. Механічна робота під час вправ на розтягування незначна.

Відповідно до правил специфічного розвитку гнучкості, використовується два типи комплексів стретчингу: вправи на розтягування одних і тих самих м'язів та вправи змішаного впливу, кожна з яких впливає на певну групу м'язів.

Кожний з наведених видів оздоровчої гімнастики довів своє право на існування у практиці оздоровчого тренування. Однак жоден з них не є універсальним і прийнятним абсолютно для всіх.

Рекомендована література:

Основна:

1. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник / Жданова О.М. та ін. – Луцьк : Вежа, 2000. – 248с.
2. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Пирогова Е. А. – Киев : Здоров'я, 1989. – 168с.

Допоміжна:

1. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Науковий світ, 2008. – 198 с.
2. Базова аеробіка з методикою викладання: метод. рекомендації для студентів факультету фізичного виховання, вчителів фізичного виховання та інструкторів аеробіки / Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, С. М. Кокарева. – Запоріжжя: ЗДУ, 2004. – 40 с.
3. Марусін В.Ю. Настільний теніс для всіх. – Київ: Здоров'я, 1991. – 112с.
4. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг: методичні вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чорнокоза. – Чернівці: Рута, 2000. – 31 с.
5. Овчіннікова Н. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості / Н. Овчіннікова, С. Нестерова, В. Сосіна // Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 4. – С. 9 – 15.

Лекція 6. Особливості організації та методики проведення занять з особами різного віку та статі

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 настають вікові зміни, тому програми рухової активності передбачають, в першу чергу, вправи аеробного характеру. Окрім циклічних вправ застосовують с/ігри (волейбол, бадмінтон, теніс), гімнастичні вправи.

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

Таблиця 1

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 працездатність.
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.

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 швидко-силових вправ, що обумовлено меншою ємністю анаеробних механізмів енергоутворення.
3. Включення силових вправ рухової активності з метою корекції маси тіла за умови рухової активності у 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. Рациональний руховий режим під час вагітності має позитивний 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 кожній 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 зміцненню 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. Жданова О. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять / О. Жданова, І. Грибовська, М. Данилевич // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / за наук. ред. Є. Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 2. – С. 154 - 211.

2. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник / Жданова О.М. та ін. – Луцьк : Вежа, 2000. – 248с.

3. Управление физическим состоянием организма. Тренирующая терапия /Т.В.Хутиев, Ю.Г.Антамонов, А.Б. Котова та ін. – Москва: Медицина, 1991. – 256с.

Допоміжна:

1. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. – Киев : Здоров'я, 1986. – 152с.

2. Мильнер Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. –112с.