ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ім. Івана Боберського

кафедра зимових видів спорту

Клемба А.О.

# ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІК РОБОТИ В ГРУПАХ ОЗДОРОВЧОГО СПРЯМУВАННЯ

Лекція з навчальної дисципліни

## ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ

Для студентів 3 курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри зимових видів спорту
„___” _____ 2024 р. протокол №

Зав.кафедри _____ Казмірук А.В.

## План

1. Загальні основи побудови оздоровчого тренування.
   Основні види фізкультурно-оздоровчих занять.
2. Рекреаційно-оздоровчі види занять.
3. Профілактично-оздоровчі види занять.
4. Кондиційне тренування.
5. Планування та облік в оздоровчих заняттях.

## Література

1. Келлер В. С. Функція управління у системі підготовки спортсменів / Теорія та практика фіз. культури, 2015. № 6. С. 57–58.

2. Круцевич Т.Ю.Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищ.навч.закл. фіз.виховання і спорту / за ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература. 2012.-т.1.-389 с.

3. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони) : навч.-метод. посіб. / Казмірук А.В., Ковцун В.В., Зіньків О.В., [та ін.]. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 124 с.

4. Жмарьов Н. В. Управлінська та організаторська діяльність тренера. К.: Здоров'я, 2020. 144 с.

## 1. Загальні основи побудови оздоровчого тренування.

Оздоровче тренування чітко відрізняється від спортивного. Якщо спортивне тренування передбачає використання фізичних навантажень в цілях досягнення максимальних результатів у вибраному виді спорту, то оздоровче – в цілях збільшення або підтримки рівня дієздатності і здоров'я.

Щоб досягнути вираженого оздоровчого ефекту, фізичні вправи повинні супроводжуватись значними витратами енергії і давати довге рівномірне

навантаження системи дихання і кровообігу, забезпечуючи подачу кисню тканинам, має бути **виражена аеробна спрямованість**.

Для того, щоб фізкультурне заняття з оздоровчою спрямованістю діяло на людину тільки позитивно, необхідно дотримуватись ряду методичних правил:

- **Поступове нарощування інтенсивності і тривалості навантажень.** При низькій вихідній тренованості навантаження повинні складати 3–5% в день по відношенню до досягнутого рівня, а після досягнення високих показників – менше. Поступово збільшуючи навантаження, не перевантажуючи організм, а навпаки, даючи йому можливість адаптуватися, справлятися з усе більшим і складнішим завданням, можна керуватися наступними принципами:

- збільшення кількості занять;

- збільшення тривалості занять;

- збільшення щільності занять.

На перших заняттях щільність складає приблизно 45–50%, по мірі адаптації організму до фізичних навантажень вона може досягнути 70–75% загального часу заняття;

- збільшення інтенсивності занять, темпу, в якому виконуються фізичні вправи;

- постійне розширення засобів, які використовуються на тренуванні, має справляти позитивний вплив на різні м’язові групи, на всі суглоби і внутрішні органи;

- збільшення складності і амплітуди рухів;

- методично обгрунтована побудова занять.

В залежності від самопочуття, погоди, рівня підготовленості можна змінювати час на розминку, основну або заключну частину заняття.

- **Різноманітність засобів.** Для якісної різноманітності фізичних навантажень достатньо 7–12 вправ, але щоб вони відрізнялися одна від одної. Ефективними методами різностороннього тренування, яке включає в роботу велику кількість м'язів, є біг, ходьба на лижах, плавання, ритмічна гімнастика і інші. В оздоровчому тренуванні повинні виконуватись вправи на витривалість, силові вправи для великих м'язових груп, вправи для суглобів хребта, рук і ніг, а також в зміні положення тіла.
- **Системність занять.** Систематичні заняття фізичними вправами дають позитивний вплив майже на всі органи і системи організму. Ефект впливу фізичного навантаження на серцево-судинну систему.

Ефективним засобом, який сприяє підвищенню функціональних можливостей систем організму є активний руховий режим. В оздоровчих цілях рекомендується наступний тижневий об'єм рухової активності для людей різного віку

- дошкільнята – 21–28 годин;
- школярі – 14–21 година;
- учні середніх спеціальних учбових закладів – 10–14 годин;
- студенти – 10–14 годин;
- службовці – 6–10 годин.

Постійне збільшення часу для оздоровчого тренування, – ось головна тенденція, яка повинна визначити руховий режим людини до глибокої старості.

**Методика використання оздоровчого бігу та ходьби.**

Найбільш часто профілактико-оздоровчий ефект фізичного тренування пов'язують з використанням вправ помірної (аеробної спрямованості) інтенсивності. У зв'язку з цим отримали широке розповсюдження рекомендації по використанню з оздоровчою ціллю циклічних вправ (біг, їзда на велосипеді, гребля, ходьба на лижах і ін.).

Циклічні вправи залучають в роботу найбільш великі м’язові групи (1/5 – 1 /2 і більше м’язової маси), які потребують великої кількості кисню і тому розвивають переважно серцево-судинну і дихальну системи. А добрий стан цих систем складає основу здоров’я людини.

**Пересування на лижах** – найбільш ефективний засіб різнобічної фізичної підготовки.

Проте, лижний спорт потребує спеціальної екіпіровки, відповідних зовнішніх умов та підвищених витрат часу на заняття. Тим не менш він є одним з найбільш масових видів спорту, внаслідок значного оздоровчого ефекту.

Якщо, зваживши всі за і проти, ви віддали йому свої симпатії, постарайтеся заздалегідь запастись всім необхідним. Почніть із придбання лиж. Довжину підбирають відповідно до зросту людини: поставте лижі вертикально і витягніть руки догори, носки лиж повинні бути напроти променево-зап’ясткового суглобу витягнутої руки. Якщо ваша вага перевищує оптимальну для вашого зросту, лижі необхідно підібрати підвищеної жорсткості.

Для ефективного відштовхування лижними палицями, їх довжину також необхідно підібрати відповідно вашого зросту: якщо палиця може поміститися між підлогою і пахвою, то це та довжина, яка вам потрібна. Лижні черевики підбирайте на один розмір більші, ніж повсякденне взуття.

Зі всіх видів фізичних вправ найбільшу користь для здоров’я приносять ті, які виконуються довгий час і при достатньо повному забезпеченню киснем, тобто рухи виконуються в аеробному режимі. Саме до таких вправ відносять пересування на лижах.

Якщо під час ходьби, бігу і їзди на велосипеді втягуються в роботу переважно м’язи ніг, то під час пересування на лижах в роботу втягуються і м’язи верхніх кінцівок і тулуба. В зв’язку з участю великого об’єму

м’язової маси (більше 60%), пересування на лижах сприяє гармонійному розвитку скелетної мускулатури і зменшенню жирової тканини, а особливо зміцненню м’язів пресу. Втягуючи в роботу велику групу м’язів, чіткий ритм рухів, довге перебування на свіжому повітрі, добре впливає на діяльність систем кровообігу і дихання (збільшується ЖЕЛ, легенева вентиляція).

Заняття на свіжому повітрі дають на організм чудовий загартовуючий вплив, підвищують опірність організму до різних простудних і інфекційних захворювань, підвищують стійкість до дії низьких температур тих частин тіла, на які найбільш часто впливає холод (гортань, голова і т.д.).

Під час пересування на лижах спостерігаються великі витрати енергії, в зв’язку з включенням в роботу всіх м’язових груп при низькій температурі навколишнього середовища. За 1 год. витрачається 500–900 ккал, величина енергетичних витрат залежить від рельєфу місцевості, погоди, стану снігового покрову (умови ковзання), швидкості пересування, загальної фізичної підготовленості.

Пересування на лижах з оздоровчою ціллю слід починати з 5–9 км, збільшуючи поступово дистанцію до 10–25 км. Швидкість при цьому зростає з 4 до 5–6 км/год. Час перших прогулянок 30–60 хв., постійно час прогулянок збільшується до 4 і більше годин.

## 2. Основні види фізкультурно-оздоровчих занять.

Для досягнення оздоровчого ефекту і фізичного вдосконалення використовують різноманітні види фізкультурно-оздоровчих занять. Серед основних видів фізкультурно-оздоровчих занять дорослого населення виділяють наступні: рекреаційно-оздоровчі, профілактично-оздоровчі, кондиційне тренування.

**Види фізкультурно-оздоровчих занять**

- рекреаційно-оздоровчі
- профілактично-оздоровчі
- кондиційне тренування

Кожен із зазначених видів фізкультурно-оздоровчих занять дорослого населення має свою мету, завдання, особливості змісту занять та методики проведення.

## 2.1. Рекреаційно-оздоровчі види занять.

Рекреація у перекладі з латинського означає відпочинок, розвага, перепочинок, відновлення, лікування. До рекреаційно-оздоровчих форм занять належать:

фізкультурно-оздоровчі розваги, туристичні походи з нефорсованими навантаженнями, рухливі ігри на свіжому повітрі та у воді, катання на велосипеді, купання у басейнах чи природних водоймищах тощо.

Рекреаційно-оздоровчі види занять забезпечують здоровий відпочинок, сприяють задоволенню емоційних потреб, пов’язаних зі змістовною розвагою.

Так *рекреаційно-оздоровчі форми занять* призначені для активного відпочинку. Вони вирішують завдання, пов’язані з підвищенням опірності організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища, відновлення працездатності та зняття психологічної (емоційної) напруженості. Змістом таких занять можуть бути як фізичні вправи, так і вправи з різних видів спорту. Фізичне навантаження під час рекреаційно-оздоровчих форм занять не може бути високим. Його величина коливається в залежності від рівня фізичної підготовленості та самопочуття тих, хто займається. Фізичне навантаження під час рекреаційно-оздоровчих форм занять не може бути значним. Головним

критерієм оцінки проведення подібних занять є фізичне та емоційне задоволення.

Розрізняють дві форми рекреації: активну (фізичну) і пасивну (споживчу), або - рекреацію з фізичною та розумовою домінантами.

Фізична рекреація – це процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, спрямований на задоволення потреб в активному відпочинку, активне відновлення сил, вдосконалення фізичних кондицій людини у вільний або спеціально відведений за рахунок праці чи навчання час. До змісту фізичної рекреації належать переважно фізичні вправи аеробного характеру, що проводяться з метою відпочинку, переключення з одного виду діяльності на інший.

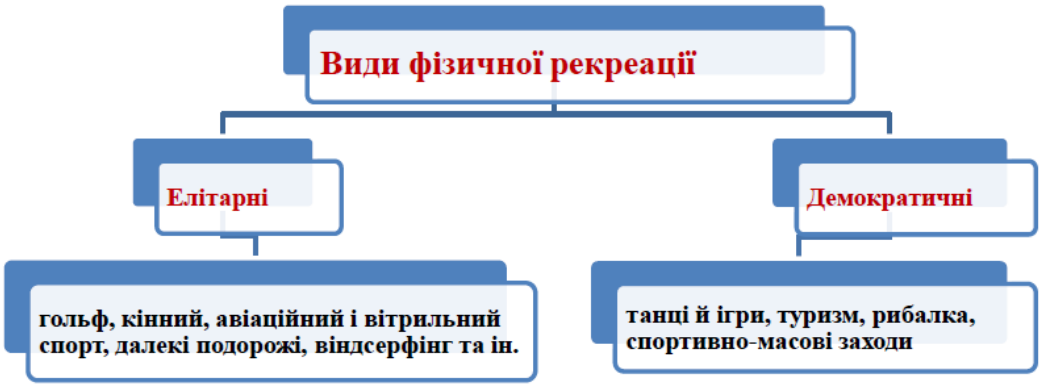



Заняття рекреативного типу принципово відрізняються від спортивного та кондиційного тренувань інтенсивністю й обсягом навантажень та формами організації.

Популяризацією та організацією фізичної рекреації повинні займатися ті організації, які зацікавленні у підвищенні працездатності та покращенні здоров'я населення. Важливою у цій справі є підтримка держави, що надається у формах створення відповідної законодавчої бази, будівництвах громадських спортивно-оздоровчих комплексів, організації масових фізкультурно-оздоровчих заходів.

Виділяють **елітарні** та **демократичні** види фізичної рекреації. До елітарних видів відноситься гольф, гірські лижі, кінний, авіаційний і вітрильний спорт далекі подорожі, віндсерфінг та ін., які через дорожнечу

доступні не багатьом. До демократичних видів рекреації належать танці й ігри, туризм, рибалка, спортивно-масові заходи.




**Туризм** – сукупність заходів, що організуються і планомірно проводяться у вигляді прогулянок, екскурсій, походів і подорожей, з метою ознайомлення з тим або іншим географічним районом, новою країною, а також з метою активного пізнавального відпочинку, підвищення фізичного стану і спортивного вдосконалення.

## 2.2. Профілактично-оздоровчі види занять

Профілактично-реабілітаційні або профілактично-оздоровчі види занять спрямовані на попередження захворювань та їх загострень, а також на відновлення функцій організму, втрачених чи погіршених в результаті хвороби.

*Профілактично-реабілітаційні або профілактично-оздоровчі заняття* спрямовані на загартування організму, попередження різноманітних захворювань, а також на відновлення функцій організму, втрачених, чи погіршених в результаті захворювань. Змістом таких занять можуть бути як спеціальні реабілітаційні фізичні вправи, так і звичайні вправи з оздоровче-рекреаційної рухової активності. Фізичне навантаження під час профілактично-реабілітаційних або профілактично-оздоровчих занять не може бути значним. Особливістю їх проведення є максимальне використання допоміжних засобів фізичного виховання, а

саме оздоровчих сил природи та гігієнічних чинників. Головним критерієм оцінки проведення занять є покращення фізичних можливостей організму або відновлення втрачених функцій.

Сьогодні в Україні найбільш поширені захворювання серцево-судинної, дихальної, і нервової систем, опорно-рухового апарату, в реабілітації і профілактиці яких велику роль відводять фізичним вправам.

Виділяють загальні та спеціальні завдання профілактично-оздоровчих занять.

*Загальні завдання:* зміцнення здоров'я, підвищення імунітету організму до несприятливих умов зовнішнього середовища, підвищення фізичної працездатності та витривалості.

*Спеціальні завдання:* попередження тих чи інших найбільш очікуваних захворювань, в першу чергу, професійних; часткове чи повне відновлення працездатності, втраченої в результаті хвороби чи травми.




У заняттях, спрямованих на первинну профілактику або реабілітацію, використовують підхід, який передбачає дію на причину, а не на наслідок. Починається підбір профілактично-оздоровчих вправ із з'ясування причини можливої та наявної патології, що має місце у зв'язку із несприятливою екологічною чи професійною ситуацією, умовами виробництва. Як правило підбираються вправи циклічного спрямування у поєднанні з масажем, водними процедурами, фітотерапією,

функціональною музикою, психофізичною дією. Також до програм профілактично-реабілітаційних або профілактично-оздоровчих форми занять можуть включатися спеціальні вправи локальної дії на пошкоджені частини тіла.

### 2.3. Кондиційне тренування.

Кондиційне тренування – це система спеціально організованих форм м’язової діяльності, що передбачає підвищення фізичного стану до належного високого рівня тобто до повної кондиції.







*Кондиційне тренування* з використанням спеціально організованих форм м’язової діяльності, має на меті підвищення фізичного стану до

належного високого рівня (до повної кондиції), або утримання на високому рівні фізичного стану. Змістом таких тренувань можуть бути будь які фізичні вправи. Та частіше їх змістом є вправи з обраних видів спорту. Фізичне навантаження під час кондиційного тренування може коливатися в залежності від рівня підготовленості та стану здоров'я осіб, які тренуються. Особливістю їх проведення є циклічне зростання величини та інтенсивності фізичного навантаження. Головним критерієм оцінки проведення тренувань є покращення фізичного стану, результати виконання певних нормативів, спортивні досягнення.

У спортивному тренуванні застосовуються у великому обсязі граничні навантаження, в кондиційному – застосовуються навантаження, що не перевищують функціональних можливостей організму, але достатньо інтенсивні, щоби викликати тренувальний ефект.

Кондиційне тренування складається з трьох періодів: підготовчого, основного і підтримуючого.




**Періоди кондиційного тренування**

**Підготовчий** Мета – підготуватися до навантажень основного періоду Тривалість – 2-4 тижні. Завдання: навчитися техніці виконання вправ,

правил самоконтролю та самострахування, підбору вправ та програмування процесу тренування. Його тривалість – 2-4 тижні.

**Основний** Мета основного періоду – досягти високого рівня фізичного стану. Тривалість залежить від особливостей адаптації і планується по мезоциклам, кожен з яких продовжується 2-3 місяці. Кількість мезоциклів залежить також від початкового рівня фізичного стану і від того, як швидко буде досягнуто високого рівня цього стану.

**Підтримуючий** Мета - зберегти досягнутий високий рівень фізичного стану Тривалість необмежена

**Під час складання індивідуальних програм необхідно визначити:**

- вид вправ або їх спрямованість;
- оптимальній рівень інтенсивності;
- тривалість виконання вправ;
- частоту занять;
- темп збільшення навантаження в тижневих чи місячних циклах програми.

Найбільш ефективними для підвищення фізичного стану у кондиційному тренуванні є циклічні вправи низької або помірної інтенсивності (аеробного спрямування) при яких задіяна більше 2/3 м’язів і котрі можна виконувати протягом тривалого часу, для прикладу:

- ходьба у швидкому темпі;
- ходьба (біг) на лижах;
- біг на ковзанах, роликах;
- плавання та вправи у воді на кшталт аква-аеробіці, аква-джогінгу тощо;
- вело прогулянки;
- веслування;
- танцювальна аеробіка (степ-аеробіка, хіп-хоп, салса, латина,сіті-джем та ін.);

- фітнес-програми з використанням тренажерів для стимуляції роботи серцево-судинної системи (спінбайк-аеробіка).

У кондиційному тренуванні використовуються вправи, які виконуються з інтенсивністю 40-75% МСК з використанням методу безперервної вправи та вправи, які виконуються з інтенсивністю 80-100% МСК з використанням методу інтервальної вправи.

## 3. Планування та облік в оздоровчих заняттях.

### Планування у фізичному вихованні

Планування фізичного виховання — це попередня розробка й визначення на майбутню діяльність цільових настанов і задач, змісту, методики, форм організації й методів навчально-виховного процесу з конкретним контингентом що займаються.

По термінах планування розрізняють наступні його види: перспективне, поточне (етапне) і оперативне. **Перспективне планування** — це планування на тривалий строк (наприклад, у загальноосвітній школі на кілька років з розподілом програмного матеріалу по роках навчання).

**Поточне планування** охоплює етапи роботи (наприклад, у загальноосвітній школі — це планування на навчальну чверть).

**Оперативне планування** здійснюється на найближчий час (на майбутнє заняття). Планування вимагає глибоких різнобічних професійних знань і практичного досвіду, завжди передбачає творчий підхід, тому що воно не визначається твердими рамками методичних приписань.

**До обліку пред'являють ряд вимог**: своєчасність, об'єктивність, точність і вірогідність, повнота, простота й наочність.

Розрізняють наступні види обліку: попередній (до початку організації педагогічного процесу), що тече (безперервний у процесі роботи, від

заняття до заняття) і підсумковий (по завершенню періоду роботи, наприклад, навчального року).

У зміст поточного обліку входить реєстрація: відвідуваності занять; пройденого матеріалу й виконаного обсягу й інтенсивності навантажень; виконання навчальних вимог і норм; даних про оцінки знань, умінь і навичок; відомостей про стан здоров'я що займаються. Основним документом обліку служить журнал обліку навчальної роботи групи (класу).

Значення проведеної викладачем роботи з обліку не зводиться, звичайно, до формальної реєстрації відомостей для офіційного звіту. Ці дані повинні піддаватися систематичному аналізу, творчому осмисленню й узагальненню, використовуватися в майбутній роботі. Саме на такій основі впровадження нового можливе постійне поліпшення якості навчального процесу, збагачення його засобів і раціоналізація методики.

**За даними фізіологів, найбільш ефективні тренування з оздоровчою спрямованістю при навантаженнях, які підвищують ЧСС від 100 до 170–180 уд./хв. в залежності від віку і стану здоров’я людини**

Для проведення контролю за інтенсивністю навантаження, кожному займаючому необхідно знати свою нижню і верхню межу пульсу, а також оптимальну для себе величину коливання ЧСС.

Коливання ЧСС дуже індивідуальні, але можна рахувати, що ЧСС 120– 130 уд./хв. є зоною тренування для новачків. У людей старшого віку або людей, які мають відхилення від діяльності серцево-судинної системи, пульс під час занять не повинен перевищувати 120 уд./хв. Тренування при ЧСС 130–140 уд./хв. Забезпечує розвиток загальної витривалості у початківців і її підтримку у більш підготовлених. Максимальний тренувальний ефект для розвитку аеробних можливостей і загальної витривалості спостерігається під час тренування при ЧСС від 144 до 150 уд./хв.

*Головною умовою забезпечення оптимального оздоровчого ефекту при використанні фізичних вправ є відповідність величини навантажень функціональним можливостям організму.* В практиці навантаження частіше дозують по ЧСС.

В оздоровчому тренуванні діапазон рекомендованої міцності коливається в дуже широких відрізках, складаючи 40–90% МПК. Найбільш раціональною є інтенсивність 60-70% МПК.

Під час занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю серце повинно працювати з певними, але не максимальним навантаженням, яке забезпечує безпечний рівень для виконання безперервних вправ. Це можна вирахувати по формулі 190 – (вік).

Задаючи фізичне навантаження по пульсу, можна дозувати величину фізіологічних зрушень, до яких повинно привести тренування. Добре відомо, що одне і теж навантаження може викликати неоднакове збільшення частоти 14 серцевих скорочень у різних людей і якщо для одного це навантаження може бути недостатнє, то у іншої людини викличе перевантаження.

Спеціалісти рахують, що для того, щоб отримати бажані результати, мінімальна затрата енергії під час занять повинна складати 300–500 ккал. Оздоровчі програми які пропонують менший калорійний розхід є неефективними або майже неефективними.

Для того щоб залишатися здоровим, кожна людина повинна кожний день витрачати (зверх основного обміну) за рахунок м’язових зусиль не менше 1200– 2000 ккал.

Кількість повторень одних і тих же вправ коливається в межах 6–20. Спосіб дозування вправ передбачає урахування максимального числа повторень (МП) на протязі певного проміжку часу.

В оздоровчому тренуванні для підвищення фізичної працездатності в **молодому віці** слід віддавати перевагу вправам, які удосконалюють різні

види витривалості (загальну, швидкісну, швидкісно-силову). В середньому і старшому віці важлива стимуляція всіх рухових якостей на фоні обмеження швидкісних вправ.

Для людей **середнього і вище середнього** рівня фізичного стану раціональними являються трьохразові тренування в тиждень. Молодим людям з високим рівнем фізичного стану також бажано займатися три рази в тиждень в цілях подальшого удосконалення фізичної працездатності і підготовленості. В **зрілому і старшому віці при** досягненні високого рівня фізичного стану для його підтримки необхідні двохразові заняття в тиждень.