

Олексієнко Я. І., Гунько П. М.

**Теорія, види та технології
оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності**

Навчально-методичний посібник

Черкаси – 2018

ББК 75.1я73
УДК 796.01 (075.8)
О-53

Рецензенти:

Коваленко С. О. – завідувач кафедри анатомії, фізіології та фізичної реабілітації Черкаського національного університету імені Б. Хмельницького, доктор біологічних наук, професор;

Архипенко В. О. – начальник кафедри спеціальної та фізичної підготовки Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України, підполковник служби цивільного захисту, кандидат педагогічних наук.

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Черкаського національного університету імені Б. Хмельницького
(протокол № 6 від 17 квітня 2018 року)*

Олексієнко Я. І., Гунько П. М.

О-53 Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. – 260 с.

У навчально-методичному посібнику розкриваються історичні аспекти формування оздоровчо-рекреаційної діяльності в Україні та світі; охарактеризовані поняття, форми, засоби та методи фізичної рекреації; наведені сучасні види та технології проведення оздоровчо-рекреаційних заходів; вказані особливості гігієни та норми під час виконання фізичних вправ, основи здорового способу життя.

Видання призначено для студентів ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я як навчальна дисципліна; викладачів; всіх небайдужих до проблем збереження і зміцнення здоров'я.

ББК 75.1я73
УДК 796.01 (075.8)

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ І. Види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності як наукова та навчальна дисципліна	9
1.1. Загальні положення.....	9
1.2. Історія походження і формування оздоровчо-рекреаційної діяльності в Україні	13
1.3. Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності в світі.....	16
РОЗДІЛ ІІ. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності	19
2.1. Характеристика фізичної рекреації та відпочинку	19
2.2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності	23
РОЗДІЛ ІІІ. Поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчо-рекреаційною руховою діяльністю	28
3.1. Фізичні вправи – основний засіб оздоровчо-рекреаційної діяльності.....	28
3.2. Методика оздоровчо-рекреаційної підготовки	30
3.3. Принципи фізичної культури в системі оздоровчо-рекреаційної діяльності	34
3.4. Норма рухової активності.....	38
3.5. Характеристика методів визначення рухової активності	40

3.6.	Вплив природних і гігієнічних факторів на ефективність занять фізичними вправами.....	44
3.7.	Оздоровче значення фізичних вправ	46
3.8.	Причини, що мотивують молодь до занять фізичними вправами та причини, що заважають цьому	51
3.9.	Основи оздоровчого тренування.....	55

РОЗДІЛ IV.	Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Їхня характеристика	66
4.1.	Ходьба	68
4.2.	Біг	71
4.3.	Плавання	76
4.4.	Атлетична гімнастика	79
4.5.	Фітнес та програми оздоровчих видів гімнастики.....	81
4.6.	Аеробіка	100
4.7.	Шейпінг.....	113
4.8.	Туризм.....	116
4.9.	Їзда на велосипеді.....	121
4.10.	Біг та катання на лижах	126
4.11.	Катання на ковзанах.....	130
4.12.	Спортивні ігри	131
4.13.	Рухливі ігри	135

РОЗДІЛ V.	Поняття здоров'я та основи здорового способу життя	139
5.1.	Поняття здоров'я та його характеристика.....	139
5.2.	Основи здорового способу життя	144

РОЗДІЛ VI. Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами	158
6.1. Організація особистої гігієни студентів	158
6.2. Правила гігієни та норми виконання фізичних вправ	160
6.3. Норми гігієни фізичних вправ для дівчат.....	160
6.4. Організація гігієнічних засад розумової праці студентів	164
РОЗДІЛ VII. Самоконтроль в процесі оздоровчо- рекреаційної діяльності	173
Список використаної та рекомендованої літератури	181
Додатки	185
Додаток 1. Тести з навчальної дисципліни «Види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності»	185
Додаток 2. Рухливі ігри.....	194



ВСТУП

В XXI столітті в багатьох країнах світу фізичне виховання стало розглядатися як потужний засіб збереження і зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності, якості життя. Сьогодні оздоровчо-рекреаційна діяльність превалює в передових системах фізичного виховання і є основою здорового способу життя населення (В. М. Платонов, 2006; И. А. Когут, 2006; С. Bouchard, S. N. Blair, W. L. Haskell, 2007; М. В. Дутчак, 2009). Поряд із раціональним харчуванням, відсутністю шкідливих звичок, сприятливою екологічною ситуацією, оптимальним співвідношенням праці і відпочинку вона є чинником, що сприяє зміцненню здоров'я людей, є запорукою продовження тривалості і якості життя (Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен, 1999; Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс, 2000; О. Бар-Ор, 2009).

На превеликий жаль, це не торкнулося системи фізичного виховання населення України, яка і нині базується на дещо модернізованих формах, які були встановлені ще в середині минулого століття. За даними М. М. Булатової, О. Т. Литвина (2004), Т. Ю. Круцевич (2006), Н.В. Москаленко (2010) діюча система фізичного виховання ні в кількісному відношенні, ні за якісними показниками не дозволяє досягти поставленої мети – зміцнення і збереження здоров'я населення, не відповідає потребам сучасного суспільства, що не могло не стати одним із чинників погіршення стану здоров'я й фізичної підготовленості населення України і перш за все молоді.

Соціально-економічні зміни, що відбуваються в українському суспільстві, вплинули на стан здоров'я населення нашої країни. Окрім деяких позитивних зрушень, здебільшого позначаються негативними явищами в життєдіяльності людей – зниженням тривалості життя (так, за тривалістю життя Україна посідає передостаннє місце серед усіх країн Європи і

Центральної Азії (Е. Г. Лібанова, 2012); дитяча смертність в Україні в 2 рази вища, ніж в Японії, Швеції, у 1,5 рази – ніж у США), скороченням рухової активності, підвищенням рівня неінфекційних хронічних захворювань, істотним зменшенням фінансової забезпеченості, втратою орієнтирів на здоровий спосіб життя, відчуженням від фізичної культури дітей, молоді та дорослих (М. В. Дутчак, 2007–2009; Н. В. Москаленко, 2010; Е. Г. Лібанова, 2012; Р. В. Клопов, 2012; Т. Ю. Круцевич, 2013; О. А. Томенко, 2013) [1, с. 3; 11, с. 39]. Так, з кожним роком збільшується кількість студентів, котрі займаються у спеціальних медичних групах. Їхня чисельність раніше коливалась у межах 7–14 %, а тепер, в окремих гуманітарних ВНЗ, досягає 30–40 %. Майже 90 % молоді мають певні відхилення у стані здоров'я, а понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість (О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп, 1995; О. В. Дрозд, 1998, І. В. Поташнюк, Г. Є. Іванова, 1999; А. І. Драчук, 2001).

Серед чинників, що негативно впливають на здоров'я як підростаючого, так і дорослого покоління, слід розглядати погіршення соціально-економічних показників, санітарно-епідеміологічної та екологічної ситуації в країні, психоемоційні перевантаження тощо. Зокрема, однією із причин погіршення ситуації зі здоров'ям населення є недостатня з боку держави фінансово-матеріальна підтримка рекреаційно-оздоровчої сфери, яка покликана відтворювати працездатність населення, що і призводить до фізичної пасивності.

Встановлено, що у більшості молодих людей низький рівень рухової активності та слабкий інтерес до участі в рекреаційних та фізкультурно-оздоровчих програмах. *Причини, які заважають молоді займатися фізичною активністю у вільний час* [11, с. 30]: дефіцит часу – 47,9 %, відсутність цікавих форм – 14,8 %, немає можливості платити за заняття – 11,9 %, немає друзів, з якими відвідували б заняття – 6,5 %, немає знань для самостійних занять – 2,9 %, немає бажання – 1,5 %, немає хорошого спортивного одягу – 2,5 %, немає

причин – 11,9 %. Більшість з них мають виражену гіпокінезію, незважаючи на повсякденну рухову активність, якою вони займаються. Отже, можна констатувати, що в нашій країні рекреаційно-оздоровча діяльність ще не набула широкої популярності.

Активізація оздоровчо-рекреаційної діяльності студентської молоді, зокрема через застосування новітніх і популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, є вкрай актуальною з огляду на те, що здоров'я українців стає дедалі гіршим, а кількість залучених до систематичної рухової активності сягає лише 8–13 % (М. В. Дутчак, 2006–07; О. М. Жданова, 2008).

У даному навчально-методичному посібнику автори розкривають важливість залучення молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності та основ здорового способу життя, наводять сучасні види та технології проведення оздоровчо-рекреаційних заходів; історичні аспекти формування фізичної рекреації в Україні та світі; характеризують поняття, форми, засоби та методи оздоровчої рекреації; вказують на особливості гігієни та норми під час виконання фізичних вправ, тощо.

Навчально-методичний посібник розрахований на студентів інститутів фізичної культури ВНЗ та допоможе у підготовці до навчальної дисципліни «Види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності».



РОЗДІЛ І.

ВИДИ, ТЕОРІЯ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК НАУКОВА ТА НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

1.1. Загальні положення

«Види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності» є складовою частиною дисциплін ВНЗ. Її вивчення передбачає розв'язання низки завдань професійної підготовки фахівців вищої кваліфікації, зокрема: професійно-педагогічну діяльність викладача фізичної культури, фахівця з оздоровчої фізичної культури та фітнесу; професійної підготовки висококваліфікованих і конкурентоспроможних фахівців у галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, туризму відповідно до вітчизняних та європейських стандартів; опанування науковими теоріями, на яких ґрунтується процес використання фізичних вправ із різними цільовими установками (розвиваючою, оздоровчою, рекреаційною); опанування системою знань про закономірності процесу навчання і виховання студентів; особливостей оздоровчої та рекреаційної діяльності; форми, методи і засоби формування особистості майбутнього фахівця.

Мета курсу – отримання студентами знань, практичних умінь і навичок з різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності та різних форм і технологій її реалізації.

Завдання курсу:

1. Методичні:

- а) визначити основні напрямки навчальної, наукової і оздоровчо-рекреаційної роботи;
- б) допомогти студентам оволодіти нормами щодо вивчення дисципліни;
- в) ознайомити з науковими джерелами, до яких можна звернутись для постійного професійного вдосконалення.

2. Пізнавальні:

- а) розглянути загальні питання оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності, її місце в житті людини;
- б) дати характеристику технологіям, що використовуються у оздоровчо-рекреаційній діяльності;
- в) розширити уявлення про роль і місце рекреації в житті сучасного суспільства.

3. Практичні:

- а) вчити застосовувати на практиці теоретичні знання та технології оздоровчо-рекреаційної діяльності;
- б) вчити дотримуватись вимог щодо системи навчання в ВНЗ;
- в) вироблення вмінь самостійно працювати над програмним матеріалом з видів, теорії та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.

«Види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної діяльності» є наукова і навчальна дисципліна, що охоплює систему емпіричних та теоретичних знань про сутність і оптимальні форми функціонування системи технологій рекреаційно-оздоровчої рухової діяльності різних верств населення, в тому числі і студентської молоді. Таким чином:

- види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності є науковою дисципліною в силу того, що вивчає та науково обґрунтовує закономірності всіх процесів, що відбуваються в системі рекреаційно-оздоровчого фізичного виховання, а також використовує наукові досягнення інших наук;
- види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності є навчальною дисципліною, так як має свій предмет, об'єкт і суб'єкт вивчення і включена до змісту навчальних планів в освітніх закладах.

Предметом її вивчення є теоретико-методологічні положення та практичні питання розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності в Україні.

Об'єктом її вивчення виступають оптимальні технології організованої рухової діяльності різних груп населення під час дозвілля для відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращання якості життя.

Суб'єктом її вивчення є учасники процесів, які приймають участь в оздоровчо-рекреаційному фізичному вихованні, тобто всі громадяни країни.

Під час вивчення дисципліни особлива увага приділяється обґрунтуванню концепції системного підходу залучення населення до рухової діяльності, а також структурно-функціональним особливостям застосування технологій рекреаційно-оздоровчого фізичного виховання в Україні. Також розглядається питання сучасних технологій державного управління системою фізичного виховання і спортом для всіх.

Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконують, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні є вдосконалення системи технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності (активності). При цьому під системою технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності розуміють окремих напрям фізичної культури та його елементи, об'єднані системостворюючим фактором в єдине ціле з можливістю самостійного функціонування (приклад, соціальна система, сонячна система, система фізичного виховання) [23, с. 9].

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати:

- значення оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності у збереженні та зміцненні здоров'я людини, принципи її реалізації в системі оздоровлення населення;
- особливості розвитку рухів та проявів рухової активності в різні вікові періоди;
- специфіку та оздоровче спрямування різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- нормативи оздоровчо-рекреаційної рухової активності для занять із особами різного віку;
- правила та особливості проведення фізкультурних занять аеробної спрямованості, занять із фітнесу та оздоровчої гімнастики, рухливих ігор з урахуванням психологічних і

фізіологічних чинників, стану здоров'я осіб різних вікових категорій.

вміти:

- визначати рухову активність людини за допомогою застосування різних методів;
- нормувати оздоровчо-рекреаційну рухову активність для різних категорій населення;
- підбирати форми організації оздоровчо-рекреаційних фізкультурних занять залежно від їхніх завдань та контингенту тих, хто займається;
- проводити оздоровчо-рекреаційні фізкультурні заняття різних видів;
- адекватно дозувати рухову активність і фізичні навантаження з огляду на закономірності їхнього впливу на організм тих, хто займається.

Вивчення дисципліни «Види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності» формує у студентів наступні *компетенції*:

- здатність до розв'язання складних спеціалізованих завдань та практичних проблем, що виникають під час професійної діяльності;
- здатність до самореалізації творчого потенціалу на шляху до вищих досягнень у професійній діяльності;
- здатність до розуміння специфічних цінностей та важливості фізичної культури та спорту у житті людини;
- володіння основними методами організації оздоровчо-рекреаційних занять різних груп населення;
- здатність формувати здоровий спосіб життя, раціональну організацію вільного часу, навички самоконтролю у процесі оздоровчо-рекреаційних занять руховою активністю тощо.

Міждисциплінарні зв'язки. «Види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної діяльності» як навчальна та наукова дисципліна тісно пов'язана з рядом інших дисциплін навчального плану, а саме: теорією і методикою фізичного виховання, гімнастикою і методикою її викладання, легкою атлетикою і методикою її викладання, атлетизмом, методикою

навчання основ здоров'я, загальною педагогікою, загальною і віковою психологією, анатомією, фізіологією, біомеханікою, біохімією, математичною статистикою, біометрією тощо. Вона також знаходиться в діалектичній взаємодії із загальнонауковими теоріями: теорією системного підходу, теорією функціональних систем, теорією діяльності тощо.

Ці та інші дисципліни і теорії складають наукове підґрунтя видів, теорії та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності, зумовлюють джерела її розвитку.

1.2. Історія походження і формування оздоровчо-рекреаційної діяльності в Україні

Огляд історичних передумов виникнення й розвитку знань про оздоровчо-фізичну рекреацію показує, що джерела цих знань досить різноманітні, вони виникали в багатьох сферах життєдіяльності людей і на різних етапах історичного розвитку, мали неоднаковий рівень пріоритетності (Н. Є. Пангелова, С. Б. Пангелов, 2013; Н. В. Москаленко, 2014) [16; 17; 26].

Праісторія рекреації сягає в той період, коли вся без винятку фізична і розумова діяльність людини обмежувалася безпосереднім забезпеченням умов її існування. Основні засоби для існування первісній людині давали полювання, збирання, а також рибальство. Значення кожного з цих занять змінювалося залежно від навколишнього середовища, фізичного та розумового розвитку первісних людей, особливостей їхньої життєдіяльності.

Важливу роль у розвитку первісних людей відігравали елементи фізичного виховання. Власне, як засвідчують дослідники, виховання у первісному суспільстві переважно і було фізичним. Використання різноманітних допоміжних засобів для існування вимагало нових навичок координації рухів, а також відповідного розвитку фізичної сили, витривалості, спритності. Поступово людина вдосконалювалася фізично й удосконалювала свої засоби для полювання, військових походів тощо.

Первісні елементи фізичної культури виконували численні функції. Головними з них були [26]:

- рекреаційно-забавна гра;
- утилітарна (приворожування врожаю, погоди, доброго полювання);
- культово-релігійна чи магічна (вплив на невідомі потойбічні сили);
- виховна (вдосконалення необхідних моральних і фізичних якостей людини).

Первісні форми фізичної культури характеризуються бажанням людини брати участь в ігровій діяльності, що обов'язково супроводжується руховою активністю. У подальшому розвитку фізичної культури і рекреації суттєву роль відіграє релігійно-культова сфера життєдіяльності суспільства. У цьому процесі рухливі ігри і фізичні вправи є невід'ємними органічними елементами магічних і культових дійств, якими супроводжувалися всі без винятку важливі для тогочасного суспільства події. Ці заходи можна вважати першими проявами рекреації.

У житті стародавніх слов'ян виконувалися обряди. Їх проведення тісно пов'язувалося з руховою активністю, різноманітними іграми. Обряди присвячували релігійним торжествам. За відомостями В.О. Рибаківа, в Україні існував побутово-релігійний календар як цілісна система народної культури. Кожна пора року мала свої свята. Наприклад, весняний цикл святкувань наскрізь пронизаний народними рухливими іграми, забавами, розвагами для молоді та дорослих (веснянки, гаївки, хороводи). Літній цикл святкувань починався літніми Русаліями (ігрища, ігри скоморошескія). А головним літнім святом вважалося свято Купала, основою якого був цілий комплекс рухливих народних ігор і забав.

Ці традиції зберігалися в Україні й за часів Київської Русі та козаччини. Наприклад, дуже поширеними були перегони під час Різдвяних свят. Взимку популярним серед молоді було катання на санчатах, запряженими собаками, ковзання на льоду.

В історичних дослідженнях, присвячених добі козацтва, зазначається, що найулюбленішими розвагами козаків на дозвіллі були рухливі ігри та різноманітні змагання у силі, витривалості, прудкості.

Дуже багато традиційних ігор було в період Великодніх свят. Розрізняли ігри: дитячі, парубочі, дівочі, мішані й загальні. Як зазначає В.К. Соколова, в українців пасхальні розваги були своєрідними. До них, окрім рухливих ігор, належали хороводи та «гойдалки», що влаштовувалися не лише по селах, а й у містах. Поширеними, під час Великодніх свят в Україні були також акробатичні фізичні ігри-вправи типу «побудови пірамід».

Оригінальною формою рекреаційних розваг української молоді була «вулиця». Вона починалася від Великодніх свят і тривала все літо. «Вулиця» збиралася в певному, заздалегідь визначеному місці – на майдані посеред села, зеленому лузі над річкою, леваді [26].

До початку польових робіт молодь збиралася щовечора, а коли починалися роботи – тільки в неділю та святкові дні. На «вулиці» дівчата водили хороводи, співали і танцювали. Хлопці переважно забавлялися рухливими іграми та боротьбою (дужанням). Поширеними були також змагальні вправи – двобої.

Із середини вересня на зміну «вулиці» приходила нова форма проведення дозвілля та відпочинку – вечорниці. Вони були таким собі клубом української молоді. Різновид вечорниць – «досвітки», коли молодь збавлялась до «третьох півнів». Історики свідчать, що найкраща музика, танці, пісні, все багатство народних засобів духовного й фізичного виховання виникли саме завдяки зазначеним колективним формам спілкування.

В умовах міста існувало більше можливостей для розвитку рекреації тому, що існувала значна кількість навчальних закладів, де зосереджувалася молодь, а відірваність від природного середовища, обмеження діяльності на дозвіллі міськими забудовами стимулювало потяг до природи.

Традиційними в Україні були весняні рекреації молоді, що відбувалися щорічно 1, 16, 30-го травня. Після ретельної

підготовки групи молоді вибиралися у ліс, на берег річки, де проводилися всілякі ігри, забави, розваги. Все це сприяло поліпшенню не лише тілесного і психічного здоров'я людини, а й сприяло пробудженню, так званої, «життєвої енергії», святкового настрою, задовольняло природне прагнення людини до рекреаційної та змагальної діяльності [26].

Отже, із розвитком засобів і форм фізичної культури у різні історичні періоди розвивалася й рекреаційна діяльність. Уже тоді люди звернули увагу на позитивний вплив відпочинку й ігор на лоні природи.

1.3. Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності в світі

Історія розвитку людства завжди була пов'язана з пошуком можливостей збільшення кількісних і якісних показників рухової активності, що дозволяли розширити фізичні можливості людини. З цією метою створювалися відповідно до конкретних потреб держав та громадян різноманітні види спорту. Також протягом віків виникали все більш досконалі школи фізичного виховання. Найбільш відомими серед них є такі [23, с. 11–12]:

Німецька школа фізичного виховання склалася у період окупації Пруссії Наполеоном. Її засновником був Ф. Ян. Він називав свою систему фізичних вправ «турнкуст» – мистецтво спритності. Основу складали вправи на приладах та рухливі ігри. Його система була вдосконалена відомим вченим Шписом та іншими, які сприяли запровадженню системи фізичної підготовки у школах. Вони випустили перший підручник з гімнастики, у якому акцентувалася увага на педагогічних основах уроку. Недоліками німецької системи вважають обмеження ініціативи керівника та недостатню емоційність занять.

Шведська школа фізичного виховання виникла одразу після німецької. Її авторами рахуються батько та син Лінги. Перший обґрунтував фізіологічні засади фізичних вправ, другий – педагогічний бік тренувань. Урок з фізичного виховання складався 16 частин, що мали сувору послідовність

виконання. Ініціатива викладача також не передбачалася. Однак досить серйозне наукове обґрунтування робило цю систему популярною серед народу.

Французька школа фізичного виховання мала у своїй основі військово-прикладний напрямок. Її засновник Аморос використав елементи фізичної підготовки А. В. Суворова. Аморос не притримувався чіткої схеми проведення уроку. Він розробив основні принципи уроку «від простого до складного», «доступності», «емоційності», тощо. Вперше для проведення уроків був використаний музичний супровід.

Сокольська школа фізичного виховання виникла у зв'язку з національно-визвольною боротьбою слов'янських народів, які входили до Австро-Угорщини. Засновником цієї системи фізичної підготовки був чех Тирш, професор естетики та історії мистецтв. За змістом сокольська система близька до німецької. Її вправи переважно мали таку форму виконання, яка викликала у виконавців та глядачів позитивні емоції. Взамін багатократного повторення одноманітних рухів сокольська гімнастика передбачала виконання комбінацій вправ та логічних переходів від однієї вправи до іншої. Була створена перша класифікація фізичних вправ, розроблена спеціальна термінологія з лаконічними назвами вправ, правила змагань, трьох ступенева структура уроку.

Оздоровчо-рекреаційна рухова діяльність в сучасному світі. Однак кожна система фізичного виховання, якою б популярною вона не була, з плином часу починала старіти і гинути під колесами історії. На її місці починали з'являтися нові більш досконалі системи, які краще відповідали вимогам часу. Так наприкінці ХХ та на початку ХХІ ст. почали швидко розвиватися нові системи фізичного виховання та спорту. Їх основна відмінність від попередніх систем полягала у варіативності засобів та методик рухової активності. Виник новий термін – технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності (активності), який означає різноманітні види (форми) фітнес-програм. Передові технології фітнес-індустрії пропонують сьогодні широкий вибір таких програм. Кожна з фітнес-програм має свою спрямованість і методичні особливості.

Сьогодні оздоровчо-рекреаційна діяльність превалює в передових системах фізичного виховання і є основою здорового способу життя населення. Поряд із раціональним харчуванням, відсутністю шкідливих звичок, сприятливою екологічною ситуацією, оптимальним співвідношенням праці і відпочинку вона є чинником, що сприяє зміцненню здоров'я людей, є запорукою продовження тривалості і якості життя.

Контрольні питання:

1. До якого циклу навчальних дисциплін належить дисципліна «Види, теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності»?
2. Чому види, теорія і технології ОРРД є науковою дисципліною?
3. Чому ОРРД є навчальною дисципліною?
4. Що є предметом вивчення ОРРД?
5. Що є об'єктом вивчення ОРРД?
6. Що є суб'єктом вивчення ОРРД?
7. З якою дисципліною найбільш тісно пов'язана теорія і технології ОРРД?
8. Що підтверджує, що ОРРД є ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні?
9. Що розуміють під системою технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності?
10. Назвіть первісні форми та функції фізичної культури.
11. Назвіть основні етапи історії походження і формування оздоровчо-рекреаційної діяльності в Україні?
12. Що саме обґрунтували автори Шведської школи фізичного виховання?
13. Який вклад у розвиток рухової активності внесла Французька школа фізичного виховання?
14. Який вклад у розвиток рухової активності внесла Сокольська школа фізичного виховання?
15. Яке значення займає оздоровчо-рекреаційна діяльність в сучасному світі?



РОЗДІЛ II.

ВИДОВІ ОЗНАКИ, ЗАВДАННЯ І ЗМІСТ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

З часу незалежності нашої держави у сфері фізичної культури та спорту склалася принципово нова ситуація. Критичний стан здоров'я населення, зокрема і молоді, пов'язаний із несприятливими факторами, низьким рівнем їх рухової активності, потребує невідкладних заходів, щоб подолати кризу у фізичному вихованні.

Фізична культура як складне явище, яке спрямовано на реалізацію соціальних, оздоровчих, виховних, освітніх та інших функцій диференціюється за такими специфічними напрямками:

1. Спорт (вищих досягнень і масовий спорт).
2. Фізичне виховання.
3. Фізична рекреація.
4. Фізична реабілітація.
5. Кондиційне тренування.

2.1. Характеристика фізичної рекреації та відпочинку

Відносно самостійною формою функціонування фізичної культури, яка може задовольнити потреби молодих людей в активному відпочинкові та принести задоволення від рухливої діяльності є *фізична рекреація*. У час несприятливих економічних умов життя, психоемоційних перевантажень, гіподинамії, втрати або зміщення соціальних орієнтирів, що негативно позначається на психіці й самопочутті людини, вона набуває особливої ваги і зумовлює необхідність зміни виду діяльності, активного відпочинку, релаксації.

Сучасний розвиток наукових знань про фізичну рекреацію показує, що її предметні границі незмірно розширюються, вона

наповнюється новим змістом, збагачується новими функціями і розглядається як багатомірний феномен, як складова об'єктивної реальності, процес, спосіб і результат перетворення природно-заданої й соціальної сутності людини (М. Г. Бердус, 2003; Ю. Є. Рижкін, 2005; В. І. Стафійчук, 2008; В. В. Величко, 2013). Наразі *фізичну рекреацію* розглядають із позицій кількох методологічних підходів – як діяльність, спрямовану на відпочинок та організацію дозвілля; як засіб відновлення сил, витрачених у процесі праці; як засіб набуття і реалізації життєвих цінностей. У процесі аналізу основних методологічних напрямів закономірним є висновок про те, що всі вони не мають між собою протиріч, а доповнюють один одного [1, с. 10].

Рекреація (лат. *recreatio* – відновлення сил, одужання) – добровільні заняття, пов'язані із задоволенням, відпочинком, відновленням фізичних і духовних сил після важкої праці, зняттям емоційної напруги тощо; форма розваги та задоволення, засіб вільного проведення часу; відпочинок, відновлення сил людини, які були витрачені у процесі праці; будь-які види діяльності на дозвіллі, в яких люди беруть участь добровільно, отримуючи задоволення.

Виокремлюють багато ознак, що складають основний зміст фізичної рекреації [11, с. 14–15; 26]:

- базується на руховій активності;
- як головний засіб використовують фізичні вправи;
- здійснюється у вільний чи спеціально визначений час;
- включає культурно-ціннісні аспекти;
- містить інтелектуальні, емоційні, фізичні компоненти;
- має переважно розважальний характер (гедоністичний);
- здійснюється на добровільних і самодіяльних началах;
- має оптимізуючий вплив на організм людини;
- наявні певні рекреаційні послуги;
- здійснюється переважно в природних умовах;
- має визначену науково-методичну базу;
- прийнятність, корисність для суспільства (містить культурно-ціннісні аспекти, інтелектуальні, емоційні, фізичні й освітньо-виховні компоненти).

Поняття «рекреація» і «відпочинок» десь схожі, але вони не тотожні, оскільки вони мають різне змістовне навантаження, а також різні функції в управлінні динамікою відновлення. Розглянемо поняття «відпочинок».

Відпочинок – стан повного або відносного спокою після роботи, який забезпечує відновлення сил і сприяє підвищенню працездатності людини; проведення певного часу без звичних занять, роботи, для відновлення сил; стан спокою або така діяльність, яка знімає втоми і сприяє відновленню працездатності.

За способом проведення часу розрізняють *пасивний відпочинок* як абсолютний спокій всього організму, форму відпочинку після напруженої праці, за якої переважає фізична та інтелектуальна бездіяльність, *активний відпочинок* як певну діяльність, рухову активність комфортної інтенсивності та обсягу. Активний відпочинок корисніший за пасивний, тому що працездатність людини відновлюється значно швидше, якщо процес збудження переключається з одних центрів кори головного мозку на інші.

Основне правило активного відпочинку – застосовувати інший вид роботи на початку втоми, а не на фоні значної втоми. Під час навчання та виконання домашніх завдань, студенти зазнають значних і психоемоційних навантажень, а тривала робота за столом змушує великі м'язові групи знаходитись під впливом статичного навантаження. Тривале нервово-емоційне напруження в умовах гіподинамії створює умови для послаблення уваги, зростання кількості помилок у розв'язанні завдань, перекосу тулуба, лягання грудьми на стіл, підставляння рук під підборіддя, погіршення кровопостачання головного мозку. Розвивається перевтома, знижується розумова працездатність. З метою її відновлення слід переключити навантаження на раніше не працюючі м'язи. У такому разі м'язи, які втомилися, активно відпочивають.

Активний відпочинок є найкращим способом підвищення працездатності і відновленням сил, важливим фактором у боротьбі з гіподинамією. Через недостатню рухову активність

порушується діяльність серцево-судинної й дихальної системи, порушується обмін речовин, знижується опірність організму до захворювань і несприятливих умов зовнішнього середовища. Фізкультхвилинка, наприклад, сприяє ефективному відновленню працездатності втомлених м'язів, на відміну від повного спокою, який не забезпечує максимального відновлення працездатності за нетривалий проміжок часу. Позитивний вплив фізкультхвилинки триває 1,5–2 години.

До *засобів* активного відпочинку, крім фізкультхвилинки (фізкультпаузи), належать туристичні походи, тривала ходьба, плавання, заняття ритмічною гімнастикою, шейпінгом, бадмінтоном, відвідування сауни, самостійні ігри та розваги, прогулянки, масаж і самомасаж, заняття на тренажерах тощо.

Необхідність активного дозвілля зумовила розвиток ігрових видів, які приваблюють зміною ситуацій, ігровою інтригою – гра з м'ячем, волейбол, баскетбол, футбол, теніс тощо. До 90-х років названі традиційні види спорту широко впроваджувалися у фізичному вихованні усіх вікових груп населення в обов'язкові та добровільні форми занять.

На початку 90-х років на базі традиційного спорту набувають інтенсивного розвитку нові різновиди рухової діяльності (активності). Потреба населення в рекреаційних розвагах та оздоровленні у поєднанні з руховою активністю зумовлює розвиток пропозицій. Відкриття фізкультурно-оздоровчих груп на комерційній основі сприяє природній конкуренції та запровадженню нових досконаліших форм.

Заняття фізичними вправами у певних колах суспільства перейшли із розряду нецікавих та обов'язкових до добровільних, модних, елітних. Інтенсивно розвивається методика застосування традиційних видів гімнастики, акробатики, плавання, важкої атлетики, що має на меті рекреаційне оздоровлення. У нашій країні освоюються нові закордонні технології, сучасні тренажери, аеробіка, шейпінг, степ-аеробіка, слайд-аеробіка тощо. На основі інтеграції різних видів вправ виникають нові види: поєднання аеробіки з плаванням, велосипеду і гімнастики – велокінетика, акробатики і вправ зі скакалкою – роуп-скіпінг [11, с. 87–88].

2.2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності

Технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності є соціальними утвореннями, що постійно розвиваються. Завдяки важливості і корисності для суспільства, зростаючій популярності, соціальному визнанню та типовим апробованим і доступним алгоритмам виконання, вищезгадані технології зайняли відповідну нішу у суспільстві. Як соціальне явище, вони характеризуються специфічними ознаками. Розрізняють такі видові ознаки технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності як соціального явища [23, с. 12–16]:

- доступності організованої рухової активності, яка є визначальною ознакою цього соціального явища;
- можливості проведення занять у вільний час від навчання або трудової діяльності, тобто під час дозвілля;
- проведення занять у формальних та/або неформальних групах, як правило, самостійно за визначеною інструкцією або під керівництвом тренера чи інструктора;
- спрямованість на відновлення працездатності, збереження здоров'я людини та покращання якості її життя.

Слід зважити, що тільки повна наявність цих ознак характерна сучасним технологіям оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності (активності) як соціальному явищу. Відсутність будь-якої із зазначених ознак є іншим соціальним фізкультурно-спортивним утворенням, яке не є об'єктом нашого вивчення.

Отже, вищенаведене дає підстави вважати обґрунтованим таке визначення поняття *«технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності»* – це самостійне соціальне явище, що полягає в регулярному використанні різними групами населення доступних видів організованої оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності середньої інтенсивності та доступного об'єму навантаження під час занять у формальних та неформальних групах, або ж самостійно з метою відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращення якості життя.

Провідним завданням оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності є протистояння зростаючої серед населення гіподинамії. Гіподинамія стала визначальним чинником збільшення хронічних захворювань та смертності населення, особливо тих, які проживають у мегаполісах та інших місцях компактного проживання населення. Це стало приводом створення нових народних форм оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Для прикладу, можна навести Індію, Китай, Японію – де у великих містах на газонах в парках мешканці виконують ізометричні фізичні вправи та вправи у сповільнених рухах з концентрацією уваги (асани). Таке виконання вправ нагадує молитву. Цю форму рухової активності перейняли США та Канада.

Доведено, що недостатня рухова активність негативно впливає на організм людини навіть на генетичному рівні, а також викликає незадовільну динаміку обміну речовин. Це призводить до зростання кількості таких захворювань, як: атеросклероз, рак молочної залози та товстої кишки, ожиріння, а також діабет.

Аналіз практики розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності переконує, що фізична активність задля збереження здоров'я людини та покращення якості її життя має бути організованою, тобто відрізнятися планомірністю та певним порядком її реалізації для досягнення мети (некеровані, спонтанні заняття можуть нашкодити організму).

Висловлена думка збігається з висновками проф. Т. Ю. Круцевич, що головним компонентом фізичного виховання власне для школярів є спеціально організована рухова активність, яка може бути обов'язковою (тобто регламентується відповідними державними навчальними програмами) і добровільною – що проводиться у вільний від навчання час з пасивним чи активним керуванням такими заняттями.

Водночас треба підкреслити, що організована рухова діяльність повинна відповідати певним вимогам щодо змісту, обсягу та інтенсивності навантаження, які не завжди є оптимальними в силу недостатньої компетентності учасників процесу.

Зміст організованої оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності у зазначеному контексті включає доступні для використання різними категоріями громадян окремі фізичні вправи та їх комплекси, а також види спорту, чи їх елементи, визначеними відповідною програмою обсягами рухової діяльності (активності).

Обсяг організованої оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності дорослого населення, відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій *має включати 30-хвилинні заняття 4–6 днів на тиждень*. Щодо інтенсивності навантажень, ми можемо дотримуватись точки зору вчених, які вважають, що оптимальний рівень інтенсивності фізичних навантажень для більшості людей, що мають дозвіл лікаря на заняття організованою руховою активністю, становить 60–80 % максимального споживання кисню. Ці показники відповідають 70–85 % максимальної частоти серцевих скорочень. Така інтенсивність фізичного навантаження вважається середньою.

Рекреаційну діяльність можна розглядати як навички організації та проведення рухливих ігор і розваг, самостійних занять спортивними іграми (футбол, волейбол, бадмінтон) та іншими видами спорту (за вибором); проведення лижних прогулянок і туристських подорожей (Ю. Рижкін).

Оздоровчо-рекреаційна діяльність людини відповідає, по-перше, її потребам та інтересам, по-друге, традиціям його рідної культури, по-третє, поведінковим і оцінним стандартам найближчого соціального оточення. Рекреаційна активність окремої людини складається з добових, тижневих, річних і життєвих циклів. На кожному етапі життя людини вони утворюють складну мережу різноманітних передумов і мотивацій, які визначають характер, спрямованість і ефективність рекреаційної діяльності (активності). Ця активність вважається результативною, якщо у результаті виникають відновні (рекреаційні) ефекти. Оздоровчо-рекреаційний ефект виявляється в тому, що людина відчуває

бадьорість і задоволення від проведеного відпочинку, оскільки її організм досяг необхідного рівня енергообміну з середовищем в результаті фізіологічного і психологічного оздоровлення, досягнення душевної рівноваги. Людина, що переживає рекреаційний ефект, знаходиться в стані психофізіологічного комфорту, у неї з'являється відчуття збалансованості емоційних і соціокультурних самооцінок, вона готова до нових навантажень. Сприятливі емоції і висока самооцінка засновані не тільки на внутрішніх відчуттях, але і на розумінні людиною важливості суспільних стандартів праці і відпочинку [11, с. 23–24].

Очікуваний соціальний ефект від реалізації організованої рухової діяльності у спорті може бути отриманий виключно у випадку його масовості. Зазначається, що масовий розвиток спорту спостерігається в країнах з високим рівнем життя населення, де кількість осіб, які займаються різними видами рухової активності та спорту, становить в середньому більше 30 % загальної кількості населення.

На думку окремих дослідників важливою перевагою спорту є здійснення організованої рухової активності у час, вільний від домінуючого виду діяльності у житті людини (спочатку – загальна і спеціально-освітня діяльність, згодом – професійна праця) та від виконання робіт у повсякденному домашньому побуті, затрат часу на транспорт. Отже, спорт є важливим компонентом у структурі щоденного дозвілля людини, особливо під час вихідних, канікулярного або відпускнуго періоду.

Таким чином, принцип оздоровчої спрямованості у фізичній культурі втілюється у технологіях оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Термін технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності об'єднує в собі два чинника: перший – процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях; другий – наукову дисципліну, котра розробляє й удосконалює технології побудови фізкультурно-оздоровчого процесу, тобто – об'єднує практику і теорію.

Контрольні питання:

1. Назвіть специфічні напрямки фізичної культури.
2. Дайте визначення поняттю «рекреація».
3. Що є змістом організованої оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності?
4. Яким є обсяг ОРРД дорослого населення відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій?
5. Які розрізняють видові ознаки технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності як соціального явища?
6. Чи може спортивна діяльність розглядатися як форма організованої рухової діяльності?
7. Дайте визначення поняттю «технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності».
8. Що є провідним завданням оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності?



РОЗДІЛ ІІІ.

ПОНЯТТЯ ЗАСОБІВ, МЕТОДІВ, ПРИНЦИПІВ, НОРМИ, ЗНАЧЕННЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ

3.1. Фізичні вправи – основний засіб оздоровчо-рекреаційної діяльності

Фізична активність відіграє в житті людини величезну роль, проте, лише частина студентської молоді регулярно займається фізичними вправами. Особливо корисний вплив на здоров'я мають заняття на свіжому повітрі. Завдяки фізичним вправам, людина не тільки покращує свій фізичний стан, але також покращує емоційний стан.

Людині властиве прагнення отримати позитивні емоції, які пов'язують із дозвіллям. Добре організований відпочинок після трудового дня, заняття фізичними вправами дозволяють відновити втрачені сили.

Саме *фізичні вправи* є основним специфічним засобом фізичного виховання та фізичної рекреації (Л. П. Матвеев, 1991; Б. М. Шиян, 2001; Єдвард Т. Хоули, 2004 та ін.). Адже давно доведено, що заняття фізичними вправами сприяють підвищенню опору організму до несприятливих факторів, покращують стан здоров'я, підвищують функціональні резерви, працездатність і фізичну підготовленість. Функціональні зміни, що відбуваються в організмі під час виконання фізичних вправ, стимулюють процеси відновлення й адаптації у період роботи та у процесі відпочинку. За допомогою фізичних вправ можна цілеспрямовано розвивати фізичні якості і певні риси характеру людини, задовольняти її потреби в руховій активності, вдосконалювати певні уміння і навички. У людей, які займаються фізичними вправами менше відпусток через хворобу, у них вища продуктивність праці.

Займатися фізичними вправами у сучасному світі це необхідність, щоб підтримувати здоров'я і запобігати «епідемії сучасності» – ожирінню.

Регулярна фізична активність – найефективніший і найдешевший спосіб уникнення багатьох хвороб, а також:

- 1) загального видужування та зміцнення організму людини;
- 2) нормалізації функціонального стану ЦНС і підпорядкованих їй вегетативних функцій;
- 3) зміцнення м'язів і опорно-рухового апарату;
- 4) зміцнення серцево-судинної системи і активізації кровообігу;
- 5) покращення діяльності травної системи і обміну речовин;
- 6) зміцнення дихальної системи;
- 7) поліпшення фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів,
- 8) удосконалення їхніх рухових навичок;
- 9) виховання в студентів прагнення систематично займатися фізичними вправами;
- 10) формування навичок професійно-прикладної фізичної підготовки;
- 11) формування морально-вольової та естетичної підготовки студентів.

Ефективність застосування фізичних вправ залежить від низки чинників [26]:

- 1) від того, хто виконує конкретну фізичну вправу (вік, стать, стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, індивідуальні особливості, ступінь втомленості тощо);
- 2) від того, як виконується певна фізична вправа (вихідне положення, інтенсивність, загальна тривалість чи кількість повторень, тривалість і характер відпочинку тощо);
- 3) від мотивації та емоційного стану людини;
- 4) від того, в яких умовах виконується вправа: температура повітря чи води, атмосферний тиск і вологість повітря, сила та напрям вітру, течія води, гігієнічні умови тощо. Врахування всіх цих чинників зумовлює позитивний, а неврахування – негативний ефект застосування фізичних вправ.

3.2. Методика оздоровчо-рекреаційної підготовки

Методика оздоровчо-рекреаційної підготовки включає сукупність методів і методичних прийомів, які забезпечують найбільш швидке і якісне навчання фізичним вправам, прийомам і діям та розвиток у людини загальних і спеціальних фізичних якостей та навичок.

Навчання фізичним вправам, прийомам і діям включає ознайомлення, розучування і тренування.

Ознайомлення сприяє створенню в тих, хто навчається, правильного рухомого уявлення про розучувану вправу. Для ознайомлення необхідно назвати вправу, правильно її показати, пояснити техніку виконання та загострити увагу на головному, у виконанні та її призначенні.

Розучування спрямоване на формування в тих, хто навчається, нових рухових навичок. Залежно від підготовленості тих, хто навчається, і складності вправ застосовуються такі способи розучування:

- *в цілому*, якщо вправа не складна і доступна для тих, хто навчається, або її виконання за елементами (частинами) неможливе;
- *за частинами*, якщо вправа складна і її можна розділити на окремі елементи;
- *за розділами*, якщо вправа складна і її можна виконати із зупинками;
- *за допомогою підготовчих вправ*, якщо вправу виконати в цілому не можна через її складність, а розділити на частини неможливо;
- *з допомогою*, якщо вправу виконати в цілому не можна через її складність, а розділити на частини неможливо.

Тренування спрямоване на закріплення у тих, хто навчається, рухових навичок і умінь шляхом їх багаторазового повторення в різних умовах, а також підтримання на належному рівні фізичних та спеціальних якостей.

Помилки, які виникають в процесі навчання фізичним вправам, виправляються в такій послідовності:

- при груповому навчанні: на початку – загальні, потім – окремі;

- при індивідуальному навчанні: на початку – значимі, потім – другорядні.

Попередження помилок забезпечується:

- чітким показом та роз'ясненням техніки виконання фізичних вправ;
- правильним первинним вивченням фізичної вправи;
- використанням підготовчих фізичних вправ;
- своєчасною та якісною допомогою та страховкою.

Попередження травматизму забезпечується:

- чіткою організацією занять та дотриманням методики їх проведення;
- високою дисциплінованістю студентів, знанням ними прийомів страховки та самостраховки, правил попередження травматизму;
- своєчасною підготовкою місць проведення занять та інвентарю;
- систематичним контролем за дотриманням установлених норм та правил безпеки з боку викладача (інструктора).

Загальними методами оздоровчо-рекреаційних занять є:

- *рівномірний* – передбачає рівномірне розподілення навантаження упродовж усього часу виконання вправ;
- *повторний* – передбачає виконання вправ у декількох підходах (серіях) через інтервали відпочинку, тривалість яких визначається повним відновленням функцій (за частотою серцевих скорочень);
- *змінний* – передбачає зміну навантаження упродовж часу виконання вправ;
- *інтервальний* – передбачає виконання вправ у декількох підходах (серіях) за суворо визначеною часом тривалістю відпочинку між підходами (серіями) або виконання декількох підходів (серій) за визначений для кожного підходу (серії) час;
- *контрольний* – передбачає виконання вправ з великою інтенсивністю з метою перевірки необхідного рівня розвитку фізичних якостей (навичок або вмій);
- *змагальний* – передбачає виконання вправ в умовах змагального напруження.

Під час проведення занять з фізичної підготовки застосовуються такі методи організації при виконанні фізичних вправ:

- *індивідуальний метод* – передбачає проведення індивідуального навчання фізичним вправам;
- *груповий метод* – передбачає виконання вправ у складі груп (підгруп) одночасно на декількох навчальних місцях з почерговою зміною місць;
- *фронтальний метод* – одночасне виконання вправ всіма тими, хто навчається, на одному навчальному місці (на кожному з навчальних місць);
- *поточний метод* – характеризується визначеним порядком виконання вказаних вправ тими, хто навчається, поточно (один за одним);
- *круговий метод* – виконання вправ почергово на кожному з декількох визначених навчальних місць («станцій») з їх зміною за установленою послідовністю;
- *змагально-круговий метод* передбачає тренування вправ круговим методом за визначеними правилами змагань.

На заняттях з фізичної підготовки слід досягати високої моторної щільності і достатнього фізичного навантаження (для здорових людей). *Щільність* характеризується співвідношенням часу, витраченого на виконання вправ, до всього часу занять і вимірюється у відсотках.

Під *фізичним навантаженням* слід розуміти ступінь впливу фізичних вправ на організм тих, хто займається. Воно визначається за частотою серцевих скорочень (пульсу) за хвилину і застосовується в процесі фізичної підготовки.

Поняття «фізичне навантаження» відображає той факт, що виконання фізичних вправ викликає перехід енергозабезпечення життєдіяльності організму людини на вищий, ніж у стані спокою, рівень. Наприклад, уже повільна ходьба (швидкість 3–4 км/год.) викликає збільшення обміну речовин у 3 рази, а біг з межевою швидкістю – у 10 і більше разів. Та різниця, яка виникає в енергозатратах між станом фізичної активності та станом спокою, характеризує рівень фізичного навантаження.

Судити про величину фізичного навантаження можна і за показниками ЧСС, частоти та глибини дихання, хвилинного та ударного об'ємів серця, кров'яного тиску тощо. Певну інформацію в цьому зв'язку для викладача можуть також дати такі показники як інтенсивність потовиділення, ступінь почервоніння, блідість, погіршення координації рухів. Всі названі показники відображають внутрішнє навантаження. До зовнішньої сторони навантаження належать його обсяг та інтенсивність.

Обсяг навантаження – навантаження за часом та сумарна кількість роботи, що виконується в процесі виконання фізичної вправи (вправ). Основним показником обсягу є: метраж або кілометраж долання дистанції (в циклічних і комбінованих вправах); загальна вага снарядів (у вправах з обтяженнями); пульсова вартість вправи (сумарна прибавка частоти серцевих скорочень відносно вихідного рівня).

Інтенсивність навантаження – напруженість роботи та ступінь її концентрації за часом. Основними показниками інтенсивності є: швидкість руху; швидкість подолання дистанції; разова вага снаряду (у розрахунку на окремий рух) та пульсова інтенсивність вправи (відношення пульсової вартості вправи до її тривалості).

Співвідношення обсягу та інтенсивності фізичного навантаження під час виконанні фізичних вправ повинно відповідати таким умовам: чим більше обсяг навантаження, що задається у вправі, тим менше його інтенсивність, і навпаки – чим більше інтенсивність навантаження, тим менше його обсяг.

Сумарний обсяг фізичного навантаження оцінюється за сумою часу, що витрачений на всі фізичні вправи протягом окремого заняття або ряду занять (за тиждень, місяць тощо).

Сумарна інтенсивність навантаження (моторна щільність заняття) характеризується співвідношенням часу, затраченого на безпосереднє виконання фізичних вправ, до загального часу заняття і вимірюється у відсотках.

Фізичне навантаження і щільність повинні відповідати завданням і етапу навчання, рівню підготовленості і віку людини.

3.3. Принципи фізичної культури в системі оздоровчо-рекреаційної діяльності

Застосування спеціально організованої рухової діяльності дасть оптимальний оздоровчий ефект за умови дотримання наступних принципів [11, с. 81–83]:

1. Принцип індивідуалізації.
2. Принцип систематичності.
3. Принцип поступовості.
4. Принцип доступності.
5. Принцип регулярності.
6. Принцип орієнтації на належні норми.

Принцип індивідуалізації передбачає підбір вправ відповідно до функціональних та фізичних можливостей організму. Залежно від впливу на організм розрізняють 3 рівні навантажень:

- мінімальні;
- раціональні;
- граничнодопустимі.

Мінімальні навантаження – це той рівень навантажень, нижче якого тренувальний ефект відсутній.

До *раціональних* належать навантаження, інтенсивність яких становить 40–75 % МПК. Як правило, такі навантаження використовують на заняттях оздоровчої спрямованості. За мінімальної періодичності – до 3 разів на тиждень та невеликому обсязі (протягом 20–30 хв.) вони забезпечують доволі значний оздоровчий та тренувальний ефект.

До *граничнодопустимих* відносять навантаження, застосування яких викликає патологічні зміни в організмі людини (порушення на ЕКГ, інфаркт, інсульт тощо). У здорових людей цей тип навантажень зумовлює збільшення частоти пульсу до 220 (наприклад, для 30-літньої людини ЧСС = 190 уд/хв., тобто $220 - 30 = 190$). Відзначимо, що спортсмени при такому пульсі можуть працювати протягом тривалого часу (від 30 до 60 хв. і більше), нетреновані – кілька хвилин.

Реалізація принципу індивідуалізації може бути досягнута за умови врахування:

- стану здоров'я (хворий, здоровий);
- функціональних можливостей (АТ – норма; АТ – підвищений; ЧСС – норма; ЧСС – збільшена);
- морфологічних особливостей (маса – нормальна, зайва; локалізація жирових відкладень);
- фізичної працездатності (відповідає нормі, або вища за норму, або нижча);
- особливостей адаптації до фізичних навантажень (задовільна, незадовільна);
- фізичної підготовленості (в нормі; нижча за норму; вища за норму); фактори, що впливають на фізичний стан.

Принцип систематичності. Систематичність – це визначений комплекс і розміщення вправ, оздоровчих засобів, їх дозування, послідовність тощо. Система занять зумовлюється такими чинниками:

- підвищення функціональних резервів;
- підвищення фізичної працездатності;
- покращення адаптації до фізичних навантажень;
- зниження факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань (зменшення маси, артеріального тиску, рівня холестерину, стресу).

Залежно від поставлених завдань застосовують ту чи іншу систему вправ.

Реалізація принципу. За кордоном розроблено три варіанти систем оздоровчих занять. У *першому варіанті* надано перевагу вправам, що характеризуються циклічністю (біг, ходіння, плавання, велотренування тощо) та проводяться безперервним методом протягом 10–30 хвилин та більше з інтенсивністю 50–70 % від МСК. Прихильником цього варіанту є Кеннет Купер, американський учений, який розробив різні варіанти оздоровчих програм відповідно до віку, статі, фізичної підготовленості. Такий спосіб застосування фізичних вправ підтримує більшість науковців світу, тому що циклічні види найбільше сприяють формуванню витривалості

серцево-судинної системи, що є ефективним засобом профілактики серцево-судинних захворювань.

Згідно з *другим варіантом* пропонують застосовувати вправи швидко-силового та силового характеру. При цьому інтенсивність навантажень або темп виконання вправ досягає 80–85 % від максимального, а інтервали роботи – від 15 сек. до 3 хв. та чергуються з періодами відпочинку такої ж тривалості. Число вправ не перевищує 5–10, а дозування – 3–5 повторень. Залежно від режиму роботи та відпочинку ці системи позначаються як 3х3 (3 хв. роботи і 3 хв. відпочинку) або 15х15 (15 сек. роботи і 15 сек. відпочинку).

У *третьому варіанті* використовують комплексний підхід, де поєднують різнотипні вправи – ходіння, плавання, ігри, гімнастика. При цьому інтенсивність навантажень циклічних вправах залежно від їх тривалості може варіюватися в межах 45–75 % від МСК, а в швидких спортивних іграх, вправах швидко-силового спрямування – до 85 % від МСК. Оптимальний ефект досягається за умови раціонально збалансованої спрямованості, інтенсивності навантажень вправ, періодичності занять з урахуванням рівня фізичного стану.

Для осіб, що мають низький рівень фізичного стану, більш доцільними будуть заняття із застосуванням циклічних вправ невисокої інтенсивності 3–4 рази на тиждень. Для осіб з високими рівнем фізичного стану більш ефективні триразові заняття протягом тижня по 20–30 хв., де переважають вправи швидко-силового і силового характеру. Для осіб середнього рівня ефективнішими будуть заняття з рівномірним розподілом фізичних вправ різної спрямованості протягом 3–4 разів на тиждень [11, с. 82].

Принцип поступовості. Згідно з цим принципом збільшення інтенсивності та об'єму навантажень відбувається відповідно до зростання функціональних та фізичних можливостей. В разі не дотримання цього принципу через певний період об'єм навантажень виявиться замалим і не буде викликати в організмі відповідних реакцій, які б забезпечували подальше збільшення функціональних можливостей.

Оздоровчі заняття не мають на меті досягнути граничних результатів. У зв'язку з тим, що саме серце є найбільш вразливим під час фізичних навантажень треба орієнтуватися на стан серцево-судинної системи. Реалізація принципу поступового підвищення навантажень забезпечує його відповідність зростанню рівня фізичного стану, який підвищується внаслідок проведених занять. Через кожні 2–3 місяці необхідно проводити оцінку фізичного стану. За умови його підвищення (з низького до нижче середнього; від нижче середнього до середнього і т.д.) навантаження збільшують. Такий підхід забезпечує відповідність навантажень зростаючим функціональним можливостям.

Принцип доступності передбачає пропозицію звичних для певної країни фізичних вправ у вигляді різних міні-програм. У багатьох країнах, щоб залучити населення до участі в оздоровчих програмах, розроблені міні програми 3x3, 15x15. У Франції популярною є програма 7x7: тобто сім занять на тиждень інтенсивними вправами протягом 7 хвилин.

Принцип регулярності полягає у проведенні занять без тривалих перерв. Після припинення занять уже через 2 місяці спостерігається зниження працездатності, а через 3–8 місяців – повернення до початкового рівня. Якщо людина тренувалася протягом кількох років, то цей процес відбувається повільніше.

Реалізація принципу регулярності. Часто у людей відсутній дієвий стимул до занять фізичною культурою, тому розробляють фізкультурний мінімум. Встановлено, що мінімальними є триразові заняття протягом тижня, щоб забезпечити підвищення функціональних і фізичних можливостей, а щоб їх зберегти на досягнутому рівні – не менше двох разів на тиждень.

Принцип орієнтації на належні норми. Згідно з цим принципом програмування занять фізичними вправами повинно забезпечити досягнення належних величин фізичної працездатності. Заданою величиною є не середньовікова, а та, що відповідає високому рівню фізичного стану і якої необхідно досягти в результаті оздоровчих занять, а потім підтримувати,

якщо вік не більше 40 років. Діапазон показників фізичної працездатності і підготовки на кожному рівні фізичного стану є нормативом для даного рівня, а на вищому – є зоною найближчого розвитку, а при високому фізичному стані – метою кондиційного тренування. Такий підхід забезпечує чітко визначену індивідуалізацію навантажень.

Дотримання цих принципів дає змогу ефективно керувати здоров'ям людини у процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності. Керувати здоров'ям – це цілеспрямовано та під контролем змінювати фізичний стан, тобто рівень здоров'я, морфологічний та психологічний статус, функціональний стан, фізичну працездатність і підготовку за допомогою різноманітних засобів фізичної культури.

3.4. Норма рухової активності

У науковій літературі останнім часом широко обговорюється питання про величину рухової активності, необхідну для підтримання нормальної життєдіяльності у різні вікові періоди. Є дані, про те, що підвищення аеробної витривалості не завжди є умовою оздоровчого впливу фізичних вправ (Бар-Ор, 2009). Через це триразові інтенсивні заняття динамічною руховою активністю (біг, їзда на велосипеді), що мають відносно високу інтенсивність (ЧСС 70–85 % від ЧСС максимальної) можна замінити навантаженнями середньої інтенсивності. У такому випадку їх треба виконувати протягом 30 хв. щодня або більшу частину тижня [11, с. 79–80].

Науковці встановили, що велике значення для оздоровчого впливу має об'єм рухової активності, а не її інтенсивність. Це дало змогу змістити акцент на формування звичного способу життя, що включає регулярні заняття руховою діяльністю.

Існує кілька поглядів на визначення рухової норми активності для дорослих. Згідно з одним, доросла людина щоденно повинна витратити, крім основного об'єму, на роботу м'язів мінімум 1200–1500 ккал, що має забезпечити нормальне функціонування організму, необхідну працездатність.

На думку прихильників цього погляду якщо фізична активність є меншою за норму, то виникатиме своєрідний дефіцит м'язової діяльності, який необхідно компенсувати за рахунок спеціально організованих занять фізичними вправами (М. Ф. Гриненко, М. Ф. Саноян, 1989).

Такий підхід підтримують фахівці з фізичної культури, бо він є простим і дає змогу визначити «дефіцит» рухової активності у людей різних професій. Основною умовою використання рухової активності для зміцнення і збереження здоров'я дорослої людини є узгодження її об'єму, спрямованості та інтенсивності з функціональними можливостями організму.

Однак такий підхід до визначення необхідних величин фізичної активності, має суттєві недоліки, бо не враховує функціональних резервів організму, індивідуальної потреби в русі. Клініко-фізіологічними дослідженнями встановлено, що рухова активність є індивідуальною (Є. А. Пирогова, 1986). Названі дослідження продемонстрували, що людям з низькими функціональними резервами і малою звичною руховою активністю, необхідно додатково незначний об'єм навантажень для досягнення позитивного результату. Зв'язок необхідного об'єму рухової активності з рівнем тренуваності полягає в тому, що чим вищий рівень тренуваності, тим більше зусиль необхідно докладати, щоб підтримувати його на досягнутому рівні. Оптимальними вважають такі дози навантажень, які при мінімальній руховій активності і кратності занять фізичними вправами сприяють досягненню високого та стійкого оздоровлюючого ефекту занять, забезпечуючи раціональне використання вільного часу для всебічного розвитку особистості.

Таким чином норма рухової активності повинна забезпечити збереження здоров'я. Критичний максимум, що має застерегти від надмірності тренувань, і запобігає перенапруженню функціональних систем, мінімум рухової активності, що забезпечує адекватність фізичних навантажень організму є індивідуальним [11, с. 80].

3.5. Характеристика методів визначення рухової активності

В спеціальній літературі рухову активність (діяльність) визначають як суму рухів, які людина виконує у процесі життєдіяльності [22], автори виокремлюють звичну і спеціально організовану рухову активність. До звичайної рухової активності, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, відносять види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, приймання їжі, зусилля, витрачені на її приготування, придбання продуктів), а також навчальну та виробничу діяльність, а спеціально організована рухова активність включає різні форми занять фізичними вправами [http://studopedia.com.ua/1_382829_zagalna-harakteristika-metodiv-viznachennya-ruhovo-aktivnosti.html].

За результатами проведеного огляду літературних джерел, методи для визначення рухової активності можна об'єднати у три основні групи: методи суб'єктивної оцінки (опитувальники, щоденники активності); об'єктивні методи (пульсометрія, акселерометрія, крокометрія); критерійні методи (пряма і непряма калориметрія, ізотопний метод з використанням міченої води). Метод визначення за витратами енергії (в кал або Дж на одиницю часу) найбільш трудомісткий, але при цьому найбільш об'єктивний при визначенні рухової активності. Витрати енергії, що визначаються методом непрямой калориметрії, тобто шляхом визначення кількості кисню, використаного організмом – це класичний метод, але він громіздкий і, як правило, неприйнятний для практичного застосування. Тому на практиці частіше застосовуються *розрахункові методи* визначення енерговитрат.

Основні методи рухової активності мають такі загальні характеристики.

До *суб'єктивних методик* належать опитувальники і щоденники активності, а способом збору інформації може бути анкетування, або інтерв'ювання. Суб'єктивні методики є інструментом, який найчастіше використовується у наукових дослідженнях для визначення рухової активності як осіб

молодого, так і похилого віку. Свою популярність вони здобули за рахунок таких якостей як простота у використанні, доступність і, як правило, висока надійність. Необхідно зазначити, що абсолютна достовірність, отриманих за допомогою суб'єктивних методик, даних нерідко ставиться під сумнів через існуючий суб'єктивізм оцінки респондентами власної діяльності, а в окремих дослідженнях автори оцінюють рівень валідності опитувальників від низького до середнього.

1. Спостереження. Цей метод суб'єктивний, а тому непридатний для застосування в медичній практиці. Його перевагою є те, що за його допомогою є можливість визначати середні стандарти поведінкових рис людини, які можуть істотно впливати на рухову активність. Ефективність методу значною мірою залежить від навичок спостерігача.

2. Ведення щоденника. Цей метод також суб'єктивний, хоча й застосовується в медичній практиці. Його результати охоплюють певний період спогадів людини щодо власної рухової діяльності; він інтерактивний і повністю залежить від інтерпретацій особи, яка веде щоденник.

3. Анкетування, інтерв'ювання. Це прості та економні методи, які також базуються на спогадах і суб'єктивних інтерпретаціях. Їхнім недоліком є те, що вони важко піддаються якісній оцінці і мають низьку валідність (результати інтерв'ювання більш валідні). Чим коротший період, який охоплюють результати цих опитувань, тим вищою є вірогідність отримати достовірні дані.

Об'єктивні методи характеризуються високою достовірністю отриманих в реальних умовах результатів, їх використання на великій вибірці обмежується тільки наявністю необхідної кількості приладів.

1. Акселерометрія (застосування датчиків руху) – це методика, котра дозволяє на пряму вимірювати рухову активність, визначаючи прискорення загального центра мас тіла людини та окремих його біоланок під час виконання рухів. Цей метод об'єктивний і досить економний, його можна застосовувати як додатковий засіб мотивації до оптимізації

рухової активності. З іншого боку, він не реєструє окремих видів рухової діяльності, і в цьому його недолік. При застосуванні акселерометрії датчиком вимірюється рух із прискоренням.

2. Методика *крокометрії* полягає в підрахунку локомоцій за допомогою спеціальних приладів – крокомірів. Їх конструкція заснована на механічному принципі: при кожному кроці рухлива внутрішня частина (анкерний пристрій) зміщується й приводить у рух лічильник з'єднаний із циферблатом. Щоб не порушити звичну рухову діяльність і уникнути істотних помилок приладу, рекомендується його щільно фіксувати на поясі (А. Г. Сухарев, 1982) – на рівні загального центра ваги тіла. Однак, помилка показника може становити 10–20 %. При кріпленні крокоміра на гомілці помилка становить 10 %, на груди (на рівні мечоподібного відростка) при щільній фіксації – лише 1 %. Крокоміри використовуються тільки для індивідуального підрахунку кроків при ходьбі, бігу і стрибках. Вправи, виконані сидячи, лежачи, стоячи випадають з фіксації приладом, тому використання його для визначення обсягу рухової активності на заняттях з використанням гімнастичних і легкоатлетичних вправ (метання) є малоефективним.

3. *Пульсометрія* допомагає визначати витрати енергії, але вимірює рухову активність не на пряму, а за рахунок моніторингу ЧСС, тобто реакції серцево-легеневої системи на підвищене поглинання кисню. Метод потребує індивідуального «маркування» відносно споживання кисню. Застосовується в рамках лабораторної функціональної діагностики. Його недоліком є те, що на частоту серцевих скорочень впливає не тільки метаболізм.

Критерійні методи характеризуються найвищою точністю визначення рівня енерговитрат, свою назву вони отримали, через те, що стали критерієм для перевірки валідності об'єктивних та суб'єктивних методик, а результати отримані за допомогою всіх трьох методик можна порівняти за рівнем енерговитрат. Надмірна затратність часу і матеріальних

ресурсів, а також необхідність складного обладнання створюють значні труднощі у використанні критерійних методів на великій вибірці. Окрім того, методи прямої і не прямої калориметрії є лабораторними і їх неможливо використовувати у реальних умовах.

1. *Непряма калориметрія* – методи визначення споживання кисню (VO_2), полягають у визначенні енерговитрат організму які розраховують за його газообміном (за використанням кисню та виділенням вуглекислого газу). Застосовуються за допомогою комплексів для аналізу метаболізму, портативного обладнання, спеціальних дихальних моніторів. Усі ці методи дають змогу визначати метаболізм, хоча кожен із них має свої недоліки: застосування портативного обладнання має сильнодіючий ефект і дороге; застосування комплексів для аналізу метаболізму створює обмеження можливостей для рухової діяльності, потребує використання маски; застосування дихальних моніторів визначає тільки метаболічний обмін у стані спокою. Комплекси для аналізу метаболізму придатні для ергометрії та калібрування залежності споживання кисню від частоти серцевих скорочень. Визначення споживання кисню за допомогою дихальних моніторів застосовується одночасно з моніторингом частоти серцевих скорочень.

2. *Пряма калориметрія* – тестування в калориметричній камері полягає у визначенні енергетичних витрат, прямим вимірюванням кількості тепла, яке виділяє організм. Застосування цього методу дозволяє найбільш точно вимірювати енерговитрати, дозволяє обґрунтовувати результати інших тестів. Цей метод ідеальний для визначення основного обміну речовин, але водночас дорогий і непридатний для медичної практики.

3. *Ізотопний метод* з використанням міченої води полягає у тому, що досліджуваний випиває певну кількість води, міченої ізотопами 2H_2 ^{18}O . Інтенсивність виділення двох ізотопів з організму можна визначити, аналізуючи їх присутність у сечі, слині, пробах крові. На основі отриманих

даних визначають кількість утвореного CO₂, і потім за допомогою калориметричного рівняння отриманий показник переводять у величину витраченої енергії.

Отже, при застосуванні будь-яких розрахункових методів використовуються декілька основних значимих величин: тривалість рухової діяльності в часі (у хвилинах, годинах, відсотках, що вимірюють частку рухового компонента в добовому бюджеті часу, тощо); кількість локомоцій на одиницю часу; сума локомоцій (рухів), виражена у певних показниках. Ці показники дають можливість отримати більш-менш об'єктивну і надійну інформацію про характер та обсяги рухової активності людини.

У гігієнічних дослідженнях, які проводяться з метою нормування рухової активності, широко використовуються методи безперервної реєстрації частоти серцевих скорочень (ЧСС), визначення пульсової «вартості» різних видів рухової діяльності, сумарної величини рухової активності за добу (за допомогою телеметричних пристроїв) та інші.

3.6. Вплив природних і гігієнічних факторів на ефективність занять фізичними вправами

Ефективність впливу занять фізичними вправами на організм людини за інших рівнозначних умов буде залежати від навколишнього середовища та гігієнічних умов. Наприклад, виконання однієї й тієї ж фізичної вправи (оздоровча пробіжка тривалістю 20–30 хв.) у приміщенні буде менш ефективною ніж в лісі, на березі озера чи річки, де чистіше і багатше на кисень повітря [26].

Виконання фізичних вправ у різних температурних умовах навколишнього середовища, при різній інтенсивності сонячного опромінення, атмосферного тиску тощо, сприяє загартуванню організму людини. При врахуванні індивідуальних можливостей адаптації до зміни умов навколишнього середовища загартування сприяє зміцненню здоров'я і підвищенню працездатності. Позитивний ефект загартування, який досягнуто на заняттях фізичними вправами,

переноситься й на інші види діяльності людини (побутову, виробничу та військову).

Виконання фізичних вправ в різних умовах (різна температура води і повітря, різна сила сонячного опромінення, різна величина атмосферного тиску тощо) сприяє підвищенню адаптаційного впливу (М. М. Булатова, В. Н. Платонов, 1996). Зокрема, наукові дані свідчать, що виконання фізичних вправ в умовах розрідженого повітря (висота 1500–2500 м над рівнем моря) сприяє підвищенню витривалості, швидкісно-силових якостей, показників елементарних форм прояву бистроти. В основі пристосувальних реакцій організму людини до умов зниженого атмосферного тиску лежить підвищення стійкості до недостатнього забезпечення тканин киснем. Фахівці вважають, що однією з основних передумов блискучих виступів на світовій арені кенійських бігунів на витривалість є саме висока адаптованість їхнього організму до роботи в умовах нестачі кисню, адже Кенія розташована на високогірному плато в Східній Африці.

При виконанні фізичних вправ слід враховувати температуру навколишнього середовища. Найбільш економна швидкість бігу буде за температури повітря близько 20°C, а з її підвищенням на кожні 10°C енерговитрати на 1 м шляху зростають на 10–15 %. Аналогічна реакція організму й при виконанні загальнорозвиваючих і гімнастичних вправ та при проведенні занять з рухливих ігор.

В умовах високої температури навколишнього середовища може виникнути значне підвищення температури тіла до небезпечних для здоров'я меж. Особливо небезпечне тривале високоінтенсивне виконання фізичних вправ для дітей і людей похилого віку, а також для людей, ослаблених після хвороби, або тих, які ведуть малорухливий спосіб життя.

При підвищенні температури зовнішнього середовища і високогірній вологості повітря механізми розсіювання тепла з організму стають менш ефективними, при температурі близько 35°C практично відсутня тепловіддача. Виконання фізичних вправ у таких умовах може призвести до перегрівання і

теплового удару. Перегріванню організму деякою мірою запобігає потовиділення. Але при високій вологості повітря піт не випаровуватиметься і температура тіла зростатиме. За цих умов навіть помірне фізичне навантаження може викликати швидке зростання температури тіла і, як наслідок, призвести до теплового удару. Тому при температурі навколишнього середовища понад $+27^{\circ}\text{C}$ недоцільно виконувати тривалі інтенсивні навантаження. При вологості повітря понад 80 % навіть при температурі $+17\dots+20^{\circ}\text{C}$ існує небезпека отримання теплового удару.

Виконання фізичних вправ при помірно низькій температурі (до -20°C) сприяє загартуванню організму. Водночас при температурі повітря нижчій за $-20\dots-24^{\circ}\text{C}$ виникає загроза переохолодження. Особливо небезпечно виконувати фізичні вправи в морозну погоду при високій вологості повітря й у вітряну погоду. Тому, як правило, не слід проводити заняття фізичними вправами на свіжому повітрі при температурі нижчій за -20°C і швидкості вітру понад 2 м/с. У безвітряну суху погоду загартовані люди можуть виконувати фізичні вправи і при нижчій температурі повітря – до $-24\dots-28^{\circ}\text{C}$ [26].

3.7. Оздоровче значення фізичних вправ

Позитивний вплив фізичних вправ на організм полягає не тільки у тому, що вони розвивають його, вдосконалюють всі функції, а і в тому, що підвищують стійкість організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища [13, с. 240–243].

Під впливом систематичних занять фізичними вправами відбувається не специфічна адаптація організму до різних стресових факторів завдяки вдосконаленню нейроендокринного апарату і насамперед за рахунок підвищення функції кори надниркових залоз і гіпофіза, а також ретикулярної формації.

Канадський вчений Г. Сельє встановив, що під впливом сильних зовнішніх подразників в організмі виникає напруження, назване стресом. При цьому спостерігається

комплекс функціональних змін, які він назвав загальним адаптаційним синдромом. Перша стадія (тривога) і третя (виснаження) при правильному застосуванні фізичних вправ, тобто при дотриманні всіх принципів і гігієнічних норм тренування, не проявляються. Вже після кількох тренувань виникає друга стадія – підвищеної резистентності як до специфічних (м'язових навантажень), так і до неспецифічних (несприятливих) впливів зовнішнього середовища.

Під впливом фізичних вправ у організмі протікають складні біохімічні та гематологічні зміни, які насамперед позначаються на захисних функціях крові. У літературі є дані про те, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують імунобіологічні властивості крові та шкіри. Окрім того, тренування підвищує стійкість організму до дії гіпоксичних факторів. Це пов'язано зі збільшенням кількості еритроцитів і рівня гемоглобіну в крові, а також міоглобіну в серцевому і скелетних м'язах, які забезпечують збільшення кисневої ємності крові. Спортсмени швидше пристосовуються до умов зниженого атмосферного тиску внаслідок підвищення резистентності нервових клітин до кисневого голодування.

Фізичні вправи підвищують стійкість організму до дії низьких температур. Дослідження, проведені науковцями за участю людей віком від 16 до 25 років в умовах низьких температур (від 0 до -27°C), показали, що частота серцевих скорочень після кросу зростала у менш тренуваних більше ніж у добре тренуваних. У спортсменів діастолічний кров'яний тиск замість зниження при фізичному навантаженні зростав, тоді як у нетренуваних він знижувався на 6,6 ... 20 гПа. Зниження маси тіла після фізичного навантаження при низьких температурах (від -15 до -27°C) у досліджуваних було більшим ніж при звичайній (кімнатній) температурі, але у менш тренуваних вона знижувалась значно більше. Таким чином, тренування в умовах низьких температур більш напружене ніж при такому самому фізичному навантаженні в умовах звичайних температур. Треновані люди досить легко адаптуються до фізичної роботи

при низьких температурах, чого не можна сказати про не тренованих. Пояснити це можна тим, що фізичні вправи сприяють вдосконаленню рефлекторних судинних реакцій на холод і підвищують стійкість організму до його дії. Але при надмірних фізичних навантаженнях неспецифічна стійкість організму спортсменів до несприятливих факторів зовнішнього середовища знижується у результаті розвитку втоми. Згідно до даних А. Г. Дембо, у спортсменів в основному періоді тренування у зв'язку зі значною втомою знижувалась стійкість організму до охолодження. Це слід враховувати при плануванні відновлювального режиму, особливо після проведення великих тренувальних навантажень.

Отже, фізичні вправи при раціональному використанні їх у спортивній практиці підвищують опірність організму до дії багатьох несприятливих факторів зовнішнього середовища. У зв'язку із цим для студентів повинні широко використовуватись різні форми занять фізичними вправами і при різноманітних погодних умовах.

Спеціальні дослідження, проведені науковцями показали, що під впливом фізичного навантаження *поліпшується координація роботи м'язів і внутрішніх органів*. За даними М. Р. Могендовича, робота м'язів ніби налаштовує функції внутрішніх органів і забезпечує вдосконалену їхню регуляцію. При виконанні рухів, від працюючих м'язів до центральної нервової системи (руховий аналізатор) безперервно надходять нервові імпульси, які й сприяють пристосуванню діяльності внутрішніх органів у запиті на кисень і продукти енергозабезпечення. В організмі немає таких органів і систем, які б не були включеними до роботи при м'язовій діяльності й не вдосконалювались при цьому.

Під впливом фізичних вправ *поліпшуються захисні функції крові* завдяки збільшенню лейкоцитів, тромбоцитів та антитіл. При м'язовій діяльності у стані спокою виділяється у кров більше кортикостероїдів і катехоламінів, а також інших гормонів, які підвищують життєдіяльність організму.

Систематичні заняття фізичними вправами призводять до фізіологічної *гіпертрофії серцевого м'яза*, у результаті чого зростає його потужність, збільшуються систолічний та хвилинний об'єми крові. Добре треноване серце у стані спокою скорочується повільніше, що дає йому можливість більше відпочивати. У відомих бігунів братів Знаменських, що тренувались в бігу на довгі дистанції, частота серцевих скорочень у спокої дорівнювала 40–45 уд./хв.

Скорочення тренованого серця більш глибокі, і при кожній систолі до аорти надходить більший об'єм крові, ніж у людини, яка не тренується. У людини, що займається фізичною роботою або спортом, серце працює економніше.

Не менш важливу роль відіграють фізичні вправи для *розвитку органів дихання*. Систематичні заняття фізичними вправами збільшують життєву ємність легень. Наприклад, у стаєрів і плавців вона може досягати 6–7 л і більше. У юних спортсменів площа поверхні легеневих пухирців (альвеол) може досягати 120 см² і більше. У них стають більш еластичними хрящі, змінюються дихальні м'язи, а це все сприяє підвищенню легеневої вентиляції. Якщо у спокої людина видихає 6–8 л повітря за 1 хв., то при напруженій м'язовій роботі ця цифра збільшується у 20 разів, а у спортсменів, які тренуються на витривалість, легенева вентиляція може досягати 160–200 л за 1 хв.

Систематична робота м'язового апарату покращує *діяльність травної системи*. Рухи справляють позитивний вплив на перистальтику кишок та шлунку, активують дію травних залоз, усувають застійні явища в тазовій ділянці.

Згідно до даних М. Р. Могендовича, впливи, що здійснює на *органи травлення* руховий апарат, під час м'язової роботи протікають за механізмом моторно-вісцеральних рефлексів. Від пропріорецепторів працюючих м'язів аферентними шляхами до харчового центру надходить великий потік нервових імпульсів, які збуджують його і цим стимулюють роботу органів травлення. Поряд з цим, під час

виконання фізичних вправ, м'язи черевного пресу та діафрагми своїми рухами масажують внутрішні органи, що викликає посилення секреторної діяльності їх залоз та моторної функції.

Під впливом м'язових скорочень *поліпшуються обмінні процеси і робота органів виділення*, артеріальний і венозний кровообіг в усіх тканинах, підвищуються функції кровоносної і лімфатичної систем. Фізичні вправи є профілактичним засобом склеротичних змін у судинах, які можуть бути причиною таких захворювань серцево-судинної системи, як інфаркт, атеросклероз тощо.

Заняття фізичними вправами впливають і на *психіку людини*, і на її *ендокринну систему*. Під впливом вправ підвищується тонус нервової системи, посилюються нервові процеси, поліпшується рухливість, стимулюється робота залоз внутрішньої секреції. Впливаючи на ендокринну та автономну системи через центральну нервову систему, м'язові рухи породжують позитивні емоції, які, натомість, підвищують працездатність організму. При систематичних та тривалих заняттях фізичними вправами зберігається висока працездатність людини до глибокої старості, підвищуються функції всіх внутрішніх органів і систем.

Отже, заняття фізичними вправами є ефективним засобом оздоровлення людини. В основі цього процесу не тільки тренувальний ефект, спрямований на переведення функціональних систем організму в активний режим. Оздоровчий ефект фізичних вправ пов'язаний і з тим, що виконуючи рухи, людина переживає нові відчуття: «радість м'язів», «відчуття води», «відчуття м'яча». Специфіка цих відчуттів гармонізує буття людини і сприяє досягненню тілесно-духовної єдності.

Слід зазначити, що заняття рекреативного типу принципово відрізняються від спортивних і кондиційних тренувань інтенсивністю та об'ємом навантаження і формами організації.

3.8. Причини, що мотивують молодь до занять фізичними вправами та причини, що заважають цьому

Постає питання, за яких обставин людина починає займатися фізичними вправами, в якому віці і що стоїть їй на заваді. Отож, причини, які мотивують до занять фізичними вправами ґрунтовно описані в науковій літературі, а саме:

1. Контроль маси тіла. Багатьох хвилює проблема, як підтримувати свою форму і залишатися сильним, спритним і підтягнутим. Більшість людей, зіткнувшись з проблемою надмірної маси тіла, в першу чергу думають про якісь ефективні дієти. Поза сумнівом, дієта сприяє зниженню маси тіла, проте фізичні навантаження також дуже ефективні. Багато людей бояться, що фізичні навантаження підвищують апетит. Слід знати, що при невеликій тривалості фізичного навантаження цього не відбувається. Дехто вважає, що фізичні навантаження не забезпечують спалювання такої кількості енергії, достатньої для істотного зниження маси тіла, проте це не так. Наприклад, людина яка пробігає по 3–5 км 5 разів на тиждень, протягом року може понизити масу тіла на 10–15 кг, не зменшуючи енергетичної цінності спожитої їжі.

Фізичні навантаження в поєднанні з раціональним режимом харчування забезпечують ефективне зниження маси тіла. Проте таке зниження повинне відбуватися поступово і поволі.

Зниження маси має значні позитивні наслідки для здоров'я людини. Надмірна маса тіла і малорухливий спосіб життя – основні чинники ризику розвитку серцево-судинних захворювань. Отже, регулярні фізичні навантаження не тільки забезпечують контроль маси тіла, але і «усувають» фізичну малорухливість як чинник ризику.

2. Понижений ризик розвитку гіпертензії. Регулярне виконання фізичних навантажень призводить до зниження артеріального тиску як систоли, так і діастоли. Як і надмірна маса тіла, гіпертензія виявляється одним з основних чинників розвитку серцево-судинних захворювань. На думку учених, оптимальні для довголіття показники артеріального тиску складають

110 мм рт. ст. (систола) і 70 мм рт. ст. (діастола). Підвищення систолічного тиску до 150 мм рт. ст. збільшує виникнення хвороб серця більш ніж в два рази. Результати ряду досліджень указують на те, що артеріальний тиск можна понизити засобами регулярного виконання фізичних навантажень.

3. Зниження стресу і депресії. Регулярне виконання фізичних вправ пов'язано з поліпшенням самопочуття. В сучасному суспільстві спостерігається значне збільшення кількості людей, що страждають депресією і підвищеним станом тривоги. Фізичні навантаження – один із способів забезпечення більш раціонального відношення до різних стресових ситуацій та їхнього зняття.

4. Задоволення. Хоча багато людей починають займатися фізичними вправами з метою зміцнити здоров'я або понизити масу тіла, якщо людина не одержує задоволення від занять вона може перестати займатися. Головна причину участі підлітків в організованій спортивній діяльності – отримання задоволення. У міру дорослішання на перший план виходить необхідність ефективно тренуватися і досягати успіху.

Позитивна фізіологічна і психологічна дія фізичних навантажень – один із способів переконати молодь почати займатися фізичними вправами.

5. Розвиток самооцінки. Фізичні навантаження тісно пов'язані з підвищенням відчуття самооцінки і упевненості в своїх силах. Багато людей відчувають задоволення від виконання того, що раніше вони не могли виконати. Наприклад, пробіжка підтюпцем відстані в 1 км приносить людям радість, оскільки вони просуваються до поставленої мети. Крім того, люди, які регулярно займаються фізичною культурою, більш упевнені в тому, що вони добре виглядають.

6. Спілкування. Дуже часто молодь починає займатися фізичними вправами через можливість поспілкуватися з іншими людьми. Вони зустрічаються з ними, позбавляються від самотності, знаходять собі друзів. Як показують результати обстежень, 90 % учасників різних програм фізичної підготовки вважають за краще займатися з партнером або групою, а не поодиноці. Люди, що займаються в групах, одержують один від одного соціальну підтримку.

7. Ще одна з найважливіших проблем охоплення молоді фізичною активністю – *забезпечення привабливості застосовуваних форм і методів роботи*. Звичайно, краще щоб застосовуваний арсенал форм фізичних навантажень був якомога різноманітнішим – корисними можуть бути і класичні фізкультурні вправи ранкової гімнастики, фізкультурних хвилинок під час розумової діяльності (гімнастичні рухи, стрибки, ходьба та біг на місці тощо), і оздоровчий біг, і гімнастичні, важкоатлетичні, легкоатлетичні вправи під час секційних занять (з використанням снарядів, тренажерів, іншого інвентарю), і рухові та спортивні ігри, і тренування чи змагання з видів масового спорту, і пішохідні екскурсії, і туристичні походи, і навіть певні види трудової громадсько-корисної діяльності (допомога на зборі врожаю, в соціальному обслуговуванні ветеранів тощо).

Не дивлячись на очевидний позитивний вплив фізичних навантажень, багато молодих людей вважають за краще все ж таки не займатися фізичними вправами, посилаючись на брак часу, відсутність знань про те, як займатися, відсутність необхідних тренувальних засобів, стомлення тощо. Ці ж причини використовуються для пояснення припинення занять:

1. *Брак часу*. Частіше за все скаржаться на брак часу. Проте в переважній більшості випадків проблема полягає в тому, чому людина віддає пріоритет. Адже люди знаходять час подивитися телевізор або почитати газету. Якщо програми занять, що розробляються, будуть цікавими і зручними, що приносять радість і задоволення молоді, то заняття фізичними вправами зможуть позмагатися з іншими способами проведення вільного часу.

2. *Відсутність знань*. Багато молодих людей просто не знають, як почати займатися. Вони не мають поняття, скільки часу необхідно займатися, які вправи виконувати і з якою інтенсивністю. В цьому їм повинні допомогти фахівці з фізичного виховання.

3. *Відсутність тренувальних засобів та поганий матеріальний стан*. Дуже часто посилаються на відсутність

необхідних тренувальних засобів, гарної спортивної форми. Це об'єктивна причина, проте не завжди потрібні шикарні велоергометри, тредбани, орбітреки, плавальний басейн тощо. Буває достатньо пари шортів і кросівок.

4. *Стомлення.* У багатьох молодих людей день дуже насичений, і вони посилаються на стомлення як на причину, яка не дозволяє займатися фізичними вправами. Проте стомлення як правило, буває більше психологічним, ніж фізичним, і часто пов'язане з різними стресами. Але швидка ходьба, прогулянка на велосипеді або гра в теніс допоможуть зняти напругу, стрес і «зарядити» людину запасом енергії.

5. Важливою причиною недостатнього поширення в молодіжному середовищі прихильності до забезпечення фізіологічно необхідного рівня фізичних навантажень може бути така, що пов'язана з *особливостями ментальності молоді*, як-от: байдужість до тілесної сили і краси як значущої цінності, невіра у власну здатність змінити свій зовнішній вигляд, статуру, розвинути фізичні якості – силу, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість тощо, від того – непопулярність засобів і форм фізичної рекреації.

6. Ще однією причиною небажання займатися фізичними вправами може бути *ослаблений стан здоров'я та недостатня фізична підготовленість студентів*. Вони, природно, під час дій, пов'язаних з фізичними навантаженнями, завжди опиняються в ролі відстаючих, незграбних, нездатних принести користь команді, якщо йдеться про рухові і спортивні ігри тощо, і від того часто наражаються на критику, глузування, навіть знущання з боку оточення. Відповідно, вони намагаються в будь-який спосіб уникнути навіть обов'язкових занять фізкультурою в навчальних закладах, тим більше не бажають переживати такий досвід поза їх межами з власної ініціативи. Але протягом кількох місяців регулярних занять можна було б досягти відчутних результатів, на практиці довести корисність фізичних вправ не лише для власного здоров'я, а й з погляду набуття вищого соціального статусу серед однолітків.

3.9. Основи оздоровчого тренування

Під *оздоровчим фізичним тренуванням* потрібно розуміти систему спеціально організованих форм м'язової діяльності, спрямованих на досягнення належного рівня фізичного стану, що обумовлює оптимальну фізичну працездатність і стабільність здоров'я. Правильно побудована система оздоровчого тренування забезпечує збереження і зміцнення здоров'я протягом усього життя людини. Відповідно, з віком змінюються завдання тренування – якщо для дітей і молоді йдеться, передусім, про розвиток і зміцнення найважливіших фізіологічних систем, то для людей середнього і літнього віку пріоритетними стають збереження здоров'я та профілактика, у першу чергу серцево-судинних захворювань, які є основною причиною зниження і втрати працездатності, підвищення передчасної смертності в сучасному суспільстві. Тому заняття оздоровчо-рекреаційною фізичною діяльністю вимагають врахування вікових фізіологічних змін в організмі в процесі інволюції, і це зумовлює специфіку добору фізичних навантажень, методів і засобів тренування.

Оздоровче тренування має певні особливості, що суттєво відрізняють його від спортивного тренування. Основна мета *спортивного тренування* – досягнення максимальних результатів у вибраному виді спорту, *оздоровчого* – підвищення рівня фізичного стану та зміцнення здоров'я. Для досягнення кінцевої мети у спортивному тренуванні використовуються надпотужні фізичні навантаження, в оздоровчому – фізичні навантаження, що не перевершують функціональних можливостей організму, але достатньо інтенсивні, щоб досягти оздоровчо-тренувального ефекту.

Максимальний оздоровчий ефект спостерігається тільки за використання фізичних вправ, раціонально збалансованих за спрямованістю, потужності і об'єму у відповідності з індивідуальними можливостями людини. У зв'язку з цим оцінка функціональних можливостей та фізичної підготовленості організму – невід'ємна умова правильного

дозування фізичних навантажень під час оздоровчо-тренувального процесу.

За останні роки значне поширення одержав метод визначення індивідуальних меж інтенсивності навантаження, зважаючи на енергетичні можливості людини. Сутність цього підходу полягає у підборі різних видів м'язової діяльності, у тому числі фізичних вправ, що не перевищують за своєю енергетичною вартістю індивідуальних енергетичних можливостей організму і разом з тим сприяють позитивним зрушенням в організмі людини [10].

Енергетичну вартість фізичних вправ позначають у метаболічних одиницях (MET). *MET* – величина енергетичних витрат у ккал/хв. під час основного обміну, тобто за умов повного спокою (лежачи, натщесерце, через 16 годин після останнього вживання їжі, за комфортних температурних умов).

Доведено, що енергетичні можливості організму тісно пов'язані з фізичною підготовленістю і віком людини: чим вище рівень фізичної підготовленості, тим більше енергетичних можливостей, і навпаки. З віком спостерігається зниження енергетичних можливостей на 10–15 % порівняно з попереднім десятиліттям життя.

Спеціальними дослідженнями виявлено енергетичні рівні фізичних навантажень для осіб різного віку, що мають різний рівень фізичної підготовленості, і підібрані еквівалентні їм вправи, що можуть бути використані в оздоровчому тренуванні студентів спеціального навчального відділення як гранично допустимі мінімальні величини (табл. 3.9.1, 3.9.2).

Ці дані викладачі фізичного виховання можуть з успіхом використати для підбору засобів оздоровчого тренування при плануванні навчального процесу, а також студенти для складання індивідуальної програми оздоровчо-тренувальних занять фізичного самовдосконалення.

Орієнтація на енергетичне обмеження під час вибору інтенсивності навантаження гарантує безпеку фізичного оздоровчого тренування навіть для студентів з низькими функціональними можливостями.

Таблиця 3.9.1. Енергетична характеристика фізичних вправ (Л.Я. Іващенко, 1983)

Енерговитрати, МЕТ	Характеристика фізичних вправ
1	2
4,1–5,0	Ходьба із швидкістю 5,5–6,0 км/год.; біг підтюпцем; їзда на велосипеді із швидкістю 10–15 км/год.; веслування на човні із швидкістю 65–70 м/хв.; плавання із швидкістю 15–20 м/хв.; робота на велотренажері потужністю 1,1–1,2 Вт/кг; катання на ковзанах чи роликах із швидкістю 6–10 км/год.; гра у настільний теніс; теніс (парний розряд); спортивні танці; ритмічна гімнастика
5,1–6,0	Ходьба із швидкістю 6,5–7,0 км/год.; біг із швидкістю 6,0–6,5 км/год.; їзда на велосипеді із швидкістю 15–16 км/год.; веслування на човні із швидкістю 70–80 м/хв.; ходьба на лижах із швидкістю 5,5–6,0 км/год.; Катання на ковзанах чи роликах із швидкістю 13–15 км/год.; плавання із швидкістю 25–30 м/хв.; робота на велотренажері потужністю 1,3–1,5 Вт/кг; спортивні танці; теніс (одиночна гра); ритмічна гімнастика
6,1–7,0	Біг із швидкістю 6,0–6,5 км/год.; їзда на велосипеді із швидкістю 16,5–17,5 км/год.; ходьба на лижах із швидкістю 6,0–6,5 км/год.; катання на водних лижах; веслування на човні із швидкістю 80–85 м/хв.; плавання із швидкістю 30–35 м/хв.; робота на велотренажері потужністю 1,6–1,7 Вт/кг; гра у теніс (одиночний розряд); водний та гірський туризм; ритмічна гімнастика; спортивні танці
7,1–8,0	Біг із швидкістю 7–8 км/год.; їзда на велосипеді із швидкістю 17–18 км/год.; веслування на човні із швидкістю 85–90 м/хв.; веслування на байдарці; плавання із швидкістю 35–40 м/хв.; ходьба на лижах зі швидкістю 6,5–7,0 км/год.; гірськолижний спорт; робота на велотренажері потужністю 1,8–2,0 Вт/кг; гра у баскетбол; хокей; футбол; гірський та водний туризм; ритмічна гімнастика

Продовження таблиці 3.9.1.

1	2
10,1–12	Біг із швидкістю 10,5–12,0 км/год.; їзда на велосипеді із швидкістю 19–20 км/год.; веслування на човні із швидкістю 90–100 м/хв.; плавання із швидкістю 45–50 м/хв.; гра у гандбол; футбол; хокей (з елементами змагання); гірський та водний туризм
12,1–14	Біг із швидкістю 13–14 км/год.; їзда на велосипеді із швидкістю 21–22 км/год.; ходьба на лижах із швидкістю 8–10 км/год.; веслування на човні із швидкістю більше 100 м/хв.; плавання зі швидкістю 52–55 м/хв.; спортивні ігри (з елементами змагання); гірський та водний туризм
Більше 14	Навчально-тренувальні та фізкультурно-оздоровчі заняття у секціях з видів спорту

Таблиця 3.9.2. Енергетичний рівень гранично допустимих та мінімальних оздоровчо-тренувальних навантажень осіб 20–29 років, MET

Рівень фізичного розвитку	Спрямованість фізичних навантажень		
	Гранично допустимі	Тренувальні	Мінімальні
Низький	Менше 10,7	5,0–7,5	Менше 5,0
Нижчий за середній	10,7–11,6	5,3–6,2	Менше 5,3
Середній	11,7–13,7	6,8–10,2	Менше 6,8
Вищий за середній	13,8–15,1	7,0–11,0	Менше 7,0
Високий	Більше 15,1	9,0–12,0	Менше 9,0

Визначаючи обсяг і кратність тренувальних навантажень, слід урахувувати такі основні закономірності:

1. Чим вища інтенсивність навантаження, тим меншим має бути його обсяг.

2. Чим нижча функціональна готовність тих, хто тренується, тим нижчими мають бути інтенсивність та обсяг навантаження і більшою його кратність у тижневому циклі занять.

Повторні навантаження в оздоровчому тренуванні дозволяються лише після цілковитого відновлення функцій. Спеціально проведеними дослідженнями встановлено, що оптимальна тривалість тренувального оздоровчого навантаження обмежується періодом, коли настає дискоординація в діяльності фізіологічних систем, які забезпечують м'язову роботу. Він характеризується зниженням ударного і хвилинного об'ємів крові, зменшенням споживання кисню, досягненням максимального рівня частоти ударів серця залежно від віку тощо.

Оздоровчі самостійні заняття можуть бути різних форм: РГГ, заняття протягом дня, самостійні заняття бігом, плаванням, атлетичної спрямованості та ін.

Вибір кількості занять на тиждень залежить від поставленої мети: щоб підтримувати фізичний стан на досягнутому рівні (не враховуючи неорганізованої рухової активності), досить займатися 2 рази на тиждень, щоб його підвищити – 3 рази, а для досягнення помітних спортивних результатів – 4–5 разів на тиждень. Загалом, рухова активність як організована (заняття), так і неорганізована (прогулянки, всілякі ігри тощо) з метою збереження здоров'я людини для кожної вікової категорії має свою тривалість (див. табл. 3.9.3).

Таблиця 3.9.3. Вікові особливості рухової активності для нормального розвитку організму

Обсяг рухової активності для людей різного віку	Годин на тиждень
Дошкільнята	21–28
Школярі	14–21
Учні ПТУ і середніх спеціальних навчальних закладів	10–14
Студенти ВНЗ	10–14
Особи які працюють	6–10

Оздоровчі заняття фізичними вправами можна проводити індивідуально або в групі з 3–5 чоловік і більше. Групове заняття більш ефективно, ніж індивідуальне. Займатися менше 2 разів на тиждень недоцільно (як говорилося вище), тому що це не сприяє підвищенню рівня тренуваності організму.

Кращий час для тренувань – друга половина дня, через 2–3 години після обіду. Можна тренуватися і в інший час, але не раніше ніж через 2 години після прийому їжі і не пізніше ніж за годину до її прийому або до відходу до сну. Не рекомендується тренуватися вранці відразу після сну, в цей час краще виконати ранкову гігієнічну гімнастику. Оздоровчі (тренувальні) заняття повинні носити комплексний характер, тобто сприяти розвитку фізичних якостей, зміцнювати здоров'я і підвищувати загальну працездатність організму. Спеціалізований характер занять, тобто заняття обраним видом спорту, допускається тільки для кваліфікованих спортсменів.

Три періоди оздоровчого тренувального циклу (підготовчий, основний і підтримуючий) мають свої завдання. Завданнями підготовчого періоду є розвиток і вдосконалення рухових навичок і вмінь. Починаючи тренування, головне, про що потрібно пам'ятати, це навчитися:

- а) перевіряти вихідну тренованість;
- б) обережно і поступово збільшувати навантаження;
- в) постійно здійснювати самоконтроль за станом свого організму.

Реалізації завдань підготовчого етапу сприяють навантаження невисокої інтенсивності, що використовуються протягом 2–8 тижнів тими, хто уперше розпочав оздоровче тренування. Починати в цьому випадку слід, як правило, з ходьби.

Тривалість основного періоду визначається особливостями одержання тренувального ефекту – аж до досягнення належних значень.

У підтримуючому періоді фізичні вправи застосовуються з метою подальшого вдосконалення фізичного стану. Тривалість цього періоду довільна, а перерви в заняттях не повинні перевищувати 1–2 місяці.

Отже, за наявності інформації про функціональні можливості людини (функціональний клас, рівень фізичного стану чи соматичного здоров'я) можна регламентувати інтенсивність, обсяг, кратність занять, їх зміст, а також визначити їх структуру, тобто сформулювати конкретну програму оздоровчого тренування.

В оздоровчому тренуванні (так само як і в спортивному) розрізняють такі основні компоненти, що визначають ефективність тренування, як тип навантаження, його величину, тривалість (обсяг) та інтенсивність, періодичність занять (кількість разів на тиждень), тривалість інтервалів відпочинку між заняттями.

Тип навантаження. Характер впливу фізичного тренування на організм залежить, насамперед, від типу енергозабезпечення застосованих вправ (аеробного, змішаного аеробно-анаеробного або анаеробного), який міцно пов'язаний із структурою рухового акту, що становить основу тієї чи іншої вправи (циклічній або ациклічній). В оздоровчому тренуванні розрізняють три основних типи вправ, яким притаманний різний (вибірковий) вплив на органи і системи організму людини, яка тренується.

Перший тип – циклічні вправи переважно аеробної спрямованості – найбільше сприяють розвитку загальної витривалості. Ця фізична якість зумовлює можливості людини виконувати роботу великого обсягу, бути активною, діяти тривалий час у режимі помірної інтенсивності. А саме такі вимоги найбільше висуває до людини сучасне життя – підтримувати виробничу, життєву, соціальну активність протягом 15–17 годин щоденно, не втомлюючись до такої міри, коли потрібно припинити будь-яку фізичну та (або) розумову діяльність.

Другий тип – циклічні вправи переважно змішаної аеробно-анаеробної спрямованості – значно менше сприяють розвитку загальної витривалості, а найбільше сприяють розвитку спеціальних проявів витривалості (силової, швидкісної, швидкісно-силової). Тобто ці вправи найбільше сприяють розвитку можливостей людини виконувати роботу значно меншого обсягу, ніж у попередньому випадку, але із значно більшою інтенсивністю. Наприклад, протягом 15–30 хвилин виконувати фізичну роботу, де потрібно докласти значної фізичної сили (перемістити якийсь вантаж на певну відстань), або швидко пересуватися (швидко подолати

численні сходи), або одночасно докласти великих зусиль в обмежений проміжок часу (швидко подолати гору з вантажем тощо). Зрозуміло, якщо професія людини не висуває до неї такі вимоги постійно, то в сучасному житті потреби в навантаженнях цього типу зустрічаються не так часто.

Третій тип – циклічні вправи переважно анаеробної спрямованості – найбільше сприяють розвитку максимальних проявів сили або швидкості (в залежності від специфіки тренування: чи то переміщення певної ваги, чи то пересування власного тіла на певну відстань). Максимально інтенсивно працювати у виключно анаеробному режимі людський організм здатен приблизно у межах від 6–15 до 30–60 секунд. Звичайно, потреба у таких навантаженнях у щоденному житті зустрічається рідко.

Численними дослідженнями встановлено, що оздоровчий ефект (так само як і профілактичний стосовно атеросклерозу, серцево-судинних захворювань) мають переважно вправи, спрямовані на розвиток аеробних можливостей організму, тобто фізичної (рухової) якості людини, визначеної як загальна витривалість. З цих міркувань доцільно будувати оздоровчі програми для дітей і молоді так, щоб циклічні вправи значної тривалості і помірної інтенсивності (ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді тощо) займали належне місце. Це не зменшує цінності ігор, силових вправ, інших засобів з арсеналу ациклічних, швидко-силових видів спорту, але варто пам'ятати, що ефективна оздоровча програма має бути заснована саме на ідеології превалювання засобів розвитку загальної витривалості. Що ж до оздоровчих програм для людей середнього і літнього віку, то аксіомою є те, що основу будь-якої з них мають становити циклічні вправи аеробної спрямованості.

З огляду на те, що стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості значної частини української молоді далекий від оптимальних показників взагалі [25, с. 9–35], зокрема й щодо показників артеріального тиску, надмірної маси, серцево-судинних захворювань, що може становити небезпеку

посилення із дорослішанням факторів ризику, наприклад, ішемічної хвороби серця, то вправи аеробної спрямованості для розвитку загальної витривалості мають бути одним з основних засобів посилення фізичної активності молоді. Адже саме ці вправи слугують зменшенню згаданих факторів ризику (показників холестеринового обміну, артеріального тиску, маси тіла). Отже, виявляється, що й з міркувань профілактики одним з основних типів навантаження, які доцільно використовувати в програмах роботи з формування здорового способу життя молоді, може бути застосування аеробних циклічних вправ.

Вправи для розвитку витривалості вважаються більш корисними для здоров'я і довголіття, ніж вправи для розвитку інших рухових якостей (сили, швидкості тощо). Розвивають витривалість вправи помірної інтенсивності, які виконуються протягом від 15–30 хвилин до кількох годин. Засобами розвитку витривалості слугують переважно циклічні рухи, тобто такі види рухової активності, коли одиночний руховий акт (крок, гребок, оберт педалей) багатократно повторюється (ходьба, ходьба на лижах, біг, біг на лижах, лижеролерах, ковзанах, роликових ковзанах, плавання, веслування, їзда на велосипеді тощо). За умови, що режим навантаження (інтенсивність, тривалість, сила і частота рухів тощо) обраний адекватно індивідуальним можливостям організму, енергозабезпечення рухової діяльності протягом усього часу виконання навантаження відбувається за рахунок кисню повітря, яке вдихає людина (аеробний тип постачання енергії). Якщо режим навантаження перевищує аеробні можливості людини, тоді включаються анаеробні (не кисневі) джерела енергії, але надовго їх не вистачає.

Орієнтовна структура комплексного заняття з оздоровчого тренування:

1. Легка розминка протягом 10–15 хвилин, яка включає вправи щодо зігрівання й розтягування м'язів нижніх кінцівок та суглобів для профілактики травм опорно-рухового апарату.

2. Основна циклічна вправа, наприклад, рівномірний біг оптимальної тривалості та інтенсивності для забезпечення

оздоровчо-тренувального ефекту щодо підвищення аеробних можливостей, загальної витривалості і працездатності.

3. Заключна частина основної циклічної вправи, тобто виконання цієї вправи з меншою інтенсивністю, поступово здійснюючи перехід від рухової активності до стану спокою (наприклад, повільне зменшення швидкості наприкінці бігу, а після припинення бігових кроків – виконання протягом 3–5 хвилин легкого бігу підтюпцем та ходьби для запобігання небезпечних порушень діяльності серцево-судинної системи та системи кровообігу, які можуть розвинутиися внаслідок негайного припинення швидкого бігу).

4. Виконання протягом 15–20 хвилин кількох вправ: а) силового характеру для зміцнення м'язів плечового поясу, спини і черевного пресу; б) для розтягування м'язів в уповільненому темпі, фіксуючи крайні положення амплітуди рухів на кілька секунд, що сприяє відновленню функцій основних м'язових груп і хребта, які були навантажені під час виконання основної циклічної вправи.

Контрольні питання:

1. Назвіть, що є основним специфічним засобом фізичного виховання та фізичної рекреації. Чому?
2. Дайте визначення поняттю «методика оздоровчо-рекреаційної підготовки»
3. Назвіть загальні методи оздоровчо-рекреаційних занять, охарактеризуйте їх.
4. Які методи організації при виконанні фізичних вправ ви знаєте? Дайте їм коротку характеристику.
5. Дайте визначення поняттям «обсяг» та «інтенсивність» навантаження.
6. Які принципи фізичної культури в системі оздоровчо-рекреаційної діяльності існують?
7. Назвіть норми рухової активності.
8. Який вплив природних і гігієнічних факторів на ефективність занять фізичними вправами ви знаєте?

9. Яке оздоровче значення фізичних вправ на різні органи і системи організму людини ви знаєте?
10. Назвіть і охарактеризуйте причини, що мотивують молодь до занять фізичними вправами.
11. Назвіть і охарактеризуйте причини, що заважають молоді займатися фізичними вправами.
12. Які ви знаєте методи визначення рухової активності?
13. Охарактеризуйте методи суб'єктивної оцінки рухової активності.
14. Охарактеризуйте об'єктивні методи оцінки рухової активності.
15. Охарактеризуйте критерійні методи оцінки рухової активності.
16. Які основи оздоровчого тренування?
17. Назвіть вікові особливості рухової активності для нормального розвитку організму.
18. На що вказує показник MET?
19. Наведіть максимально допустимі показники ЧСС в оздоровчому тренуванні.



РОЗДІЛ IV.

ВИДИ І ФОРМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ. ЇХНЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Фізична рекреація, як вид фізичної культури, є елементом життя людини, як форма – елементом здорового способу життя. Оздоровчо-рекреаційна рухова діяльність має певні переваги, оскільки існує багато її різновидів, форм проведення, зокрема вона включає елементи гри, розваги, змагання і надає широкі можливості для спілкування з природою, іншими людьми пізнанням культурної спадщини тощо. Цей напрям може стати поштовхом для формування здорового способу життя, активного саморозвитку і вдосконалення індивіда, зокрема, якщо людина використовує свій вільний час для проведення культурного дозвілля.

У контексті фізичної рекреації поняття «дозвілля» визначає час, частину якого можна використати для розв'язання завдань фізичної рекреації. Похідним від нього є поняття «культурне дозвілля» – проведення людиною вільного часу, збалансоване за різними видами рекреаційної, розвивальної і розважальної активності, наповнене соціально значущим сенсом, що оцінюється у суспільстві як узгоджене з вітчизняними традиціями і відповідне сучасним вимогам (Г. Аванесова).

Культурне дозвілля – це доцільно організована і змістовно наповнена активність великих груп людей або конкретної людини у вільний час, яка розвивається на основі людської потреби в зміні характеру діяльності, а також з метою рекреації і соціально-культурного розвитку.

Форми і види культурно-дозвіллевої діяльності людина обирає самостійно, зважаючи на індивідуальні переваги, можливості й рівень культурного розвитку, а також з урахуванням традицій, моди, впливу оточення.

Фахівці виокремлюють такі *типи дозвілля (рекреації)* (М. Бердус, 1999; Г. Виноградов, 1998; А. Грин, 1964; Ж. Дюмазедьє, 1989; Т. Круцевич, Г. Безверхня, 2010):

- культурно-мистецький (знайомство з творами мистецтва, історичними пам'ятками та ін.);
- освітньо-розвиваючий (навчання у вільний від роботи час, участь в роботі гуртків, відвідування просвітницьких заходів тощо);
- природно-рекреаційний (перебування на природі, спілкування з домашніми тваринами, спостереження за дикими тваринами);
- спортивно-видовищний (безпосередні заняття фізичними вправами та спортом і спостереження за спортивними змаганнями);
- самодіяльно-любительський (хобі, самодіяльне заняття художньою творчістю);
- розважальний та видовищний.

Ці найбільш поширені і доступні типи не вичерпують змістовних різновидів дозвільних занять, а утворюють нові, змішані види і різновиди дозвілля: народні ігри, спортивні заняття та ігри на свіжому повітрі (різновиди – рухливі ігри, плавання у відкритому водоймищі тощо); любительські заняття на природі (похід, риболовля, мисливство); культурно-мистецький туризм (історичний, музейний туризм, відвідування міжнародних кінофестивалів, театральновидовищних заходів тощо).

До *форм організації і проведення оздоровчо-фізичної рекреації* відносять: *фізкультурно-спортивні розваги* (купально-пляжний відпочинок, сонячні ванни, прогулянки); *рекреаційний туризм* (рибальський, мисливський, гірськолижний, альпінізм з неграничними навантаженнями тощо); *самотійні* (індивідуальні або групові) *заняття фізичними вправами* (ранкова гімнастика, ходьба, катання на велосипеді тощо), *види спорту* (волейбол, футбол, атлетична гімнастика тощо), *рухливі ігри; танцювальну аеробіку* (хіп-хоп, салса, латина, сіті-джем тощо); *степ-аеробіку; фітнес-*

програми, що забезпечують здоров'я, повноцінний відпочинок, сприяють задоволенню потреб, пов'язаних із змістовними розвагами. Найбільш популярними серед населення України видами рекреації на повітрі є пішохідні прогулянки, відвідування водних об'єктів із сім'єю та друзями, продуктивна рекреація.

Для збільшення об'єму рухової активності, отримання задоволення від активного відпочинку, профілактики захворювань найбільш ефективними будуть циклічні вправи низької або помірної інтенсивності (аеробної спрямованості), тобто такі навантаження при яких задіяно більше 2/3 м'язів людини і які можна продовжувати протягом тривалого часу. До них належать:

- ходьба;
- біг;
- плавання і водні види рухової активності (аквааеробіка, акваджогінг);
- ходьба та біг на лижах;
- катання на ковзанах;
- туризм;
- їзда на велосипеді;
- веслування;
- танцювальна аеробіка (хіп-хоп, салса, латина, сіті-джем тощо);
- степ-аеробіка;
- фітнес-програми з використанням кардіоваскулярних тренажерів (спінбайк-аеробіка);
- спортивні та рухливі ігри тощо.

4.1. Ходьба

Ходьба здавна вважається визнаним засобом зміцнення здоров'я і підтримки оптимального рівня розумової працездатності. Спостереження вчених свідчать про те, що регулярні піші прогулянки допомагають ефективно зміцнювати організм. Вони позитивно впливають на нервову систему, тренують серцево-судинну і дихальну системи, сприяють активації обміну речовин.

Ходьба – найдоступніший вид фізичних вправ. Фізичне навантаження дозується тривалістю і швидкістю ходьби та пройденим шляхом. Починати ходьбу можна з 1–2 км і, додаючи в день по 250–500 м, довести її до 10 км і більше. Під час довготривалої ходьби закріплюються навички правильної постави, дихання повинно бути вільним і ритмічним.

Професор Г.Н. Пропастин у своїй книзі «Через століття» пропонує наступну класифікацію ходьби відповідно до її швидкості:

- дуже повільна – 60–70 кроків за хвилину (2,5–3 км/год.).
Рекомендується хворим людям;
- повільна – 70–90 крок/хв. (3–4 км/год.). Використовувати її можна людям із захворюваннями серцево-судинної системи;
- середня – 91–120 крок/хв. (4–5 км/год.). Доступна всім здоровим людям і позитивно впливає на людей з ослабленою серцево-судинною системою й іншими захворюваннями;
- швидка – 121–140 крок/хв. (5,1–6,4 км/год.). Чинить сильний вплив на організм, аж до тренуючого. При ходьбі з такою швидкістю значно збільшуються енерговитрати організму;
- дуже швидка – більш 140 крок/хв. (6,5–7,5 км/год.). Ходьба з такою швидкістю переноситься суतужніше, ніж біг у спокійному темпі, і прийнятна лише для здорових людей.

Швидка щоденна ходьба протягом однієї години потребує витрат енергії приблизно 300–400 ккал (у залежності від маси тіла). У такому випадку додаткові витрати енергії без зміни харчового раціону спричиняють, наприклад, за два тижні втрату до 0,5 кг жирової тканини, за місяць тренування в оздоровчій ходьбі зменшення маси тіла на 1 кг. В одному з експериментів американські вчені спостерігали за жінками, маса тіла яких була в середньому на 80 % більше норми. Через два місяці занять оздоровчою ходьбою по дві години щоденно зі швидкістю 5 км/год. без обмеження харчового раціону результати засвідчили зменшення маси тіла в середньому зі 100 до 93 кг.

Але слід знати, що ефективність оздоровчої ходьби, стосовно зменшення надлишкової маси майже вдвічі менша, ніж ефективність оздоровчого бігу. Якщо за годину повільного бігу (зі

швидкістю 9–11 км/год.) витрачається близько 600 ккал, то під час оздоровчої ходьби, де швидкість не перевищує приблизно 5 км/год., енергії витрачається майже вдвічі менше (близько 300 ккал). А загалом, обираючи той чи той вид циклічних вправ (біг, ходьбу, велосипед, плавання тощо) слід пам'ятати, що досягти позитивного ефекту можна лише за умови застосування тих засобів рухової активності, які прийнятні для людини з огляду на стан її здоров'я та рівень фізичної підготовленості організму.

Для збільшення навантаження при ходьбі по рівній місцевості використовують тягарі (пояс і манжети). Поясний обтяжувач – це наповнений піском пояс довжиною 70–140 см вагою від 1–2,5 кг. Обтяжувальні манжети для рук і ніг прикріплюються на зап'ястях і нижній третині гомілки і важать відповідно 250–500 г і 500–750 г кожна. Обтяжувачі значно підвищують ефективність занять та сприяють розвиткові м'язів живота, верхніх і нижніх кінцівок.

Використовуючи ходьбу як засіб активного відпочинку, гіпотензивного засобу в осіб з артеріальною гіпертензією навантаження повинні бути нижче порогу анаеробного обміну, щоб досягти тренувального ефекту, інтенсивність і об'єм навантажень повинен відповідати рівню фізичного стану: в осіб з низьким і нижче за середній рівень – нижче порога анаеробного обміну (ПАНО), із середнім і вищим за середній рівень – вище ПАНО. Розрахунок серцевих скорочень здійснюється за формулою: $ЧСС = (195 + 5 \times N) - (A + t)$, де N – порядковий номер рівня фізичного стану; A – вік (повних років); t – тривалість (хв.).

Наприклад, після 40 хвилинної ходьби у чоловіка 50 років з низьким рівнем фізичного стану тренувального ефекту буде досягнуто, якщо ходьба зумовить підвищення пульсу до таких значень: $(195 + 5 \times 1) - (50 + 40) = 195 - 90 = 105$ уд/хв. Якщо пульс при ходьбі, менший планованого на 10 ударів і більше, вдаються до ускладнених умов, використовують [11, с. 279–281]:

- обтяжувач;
- ходьбу вгору;
- ходьбу по нерівній місцевості;
- ходьбу по піску.

Як тренувальний засіб і засіб, що покращує фізичний стан, ходьба ефективна у віці до 40 років тільки для людей з низьким рівнем фізичного стану, у 40–60 років з більш високим рівнем фізичного стану. Щоб визначити рівень фізичного стану і фізичної підготовки тих, хто займається оздоровчою ходьбою, широко застосовують спеціальні тести. Найбільш поширеним є тест, запропонований К. Соорер. Його рекомендовано проводити не раніше, чим через 6 тижнів після початку тренування. Поширення набуло тренування по східцях, що за браком часу може змінити кондиційне тренування і сприяти не тільки підвищенню рівня фізичного стану, але й зміцненню м'язів нижніх кінцівок, збільшенню рухливості кульшових, колінних і гомілкостопних суглобах. Згідно з програмою, розробленою Л. Я. Іващенко і О. Л. Благій, щоденна норма навантажень залежить від віку, статі, маси тіла, вантажу (вага одягу, взуття, сумки).

Оздоровча ходьба у поєднанні з низькокалорійною дієтою має переваги для зниження зайвої маси у людей літнього віку. Ходьбу можна застосовувати за двома напрямками: 1) як засіб активного відпочинку; 2) як засіб тренування. Щоб забезпечити тренувальний ефект, параметри ходьби, інтенсивність, об'єм повинні відповідати вимогам, визначеним для кожного рівня.

Для перевірки можливості переходу до бігу використовують шестикілометрову дистанцію. Здатність людини пройти цю відстань за 45 хв. є свідченням готовності організму до безперервного бігу більше 3-х хвилин.

4.2. Біг

Біг – один з найкращих засобів зміцнення здоров'я. У Древній Греції на одній зі скель були висічені слова: «Якщо хочеш бути сильним – бігай, хочеш бути красивим – бігай, хочеш бути розумним – бігай».

У даний час оздоровчий біг став популярним у багатьох країнах світу. «Біг заради життя», «біг підтюпцем», «біг від інфаркту» – до такого виду лікування залучається все більше

людей. Оздоровчим бігом з успіхом можуть займатися люди будь-якого віку і поступово, від заняття до заняття, покращувати стан свого здоров'я.

Методика занять. Бігові навантаження протягом короткого часу (0,5–1 хв.) є доступними без обмежень здоровим людям 20–50 років з різним рівнем фізичного стану. Людям віком більше 50 років з низьким або нижчим середнього рівня фізичного стану рекомендовано займатися тільки оздоровчою ходьбою, без поєднання з короткотривалими біговими навантаженнями. Безперервний біг протягом 10 хв. і більше на початковому етапі для нетренованих людей доцільний до 40 років, для людей старшого віку бігові навантаження такого об'єму застосовують за умови високого і вище середнього рівня фізичного стану.

Нормування бігових навантажень Вітчизняний досвід засвідчує, що застосовувати біг підтюпцем можна тільки для тих, хто здатен пройти зі швидкістю 6 км/год. 45–60 хв. За таких умов початкова швидкість бігу повинна бути 100–166 м/хв., а довжина дистанції 50–1550 м. Доцільно для початківців чергувати відрізки бігу і ходьби на дистанціях 50–100 м, поступово скорочуючи інтервали ходьби і переходити до безперервного бігу протягом 20–30 хв.

Тривалість перехідного періоду до безперервного бігу для молодих людей не перевищує 2 місяців, а для людей літнього віку – збільшується до 4 місяців. У підготовчий період протягом перших 5–6 занять рівень фізичного стану визначають за результатами тесту на 1000 м.

Далі режим навантажень, який необхідний з метою профілактики серцево-судинних захворювань і зміцнення здоров'я, повинен становити 3–4 заняття на тиждень по 30 хв., і кожного заняття потрібно пробігати до 5 км. Максимальна величина режиму навантаження, характерна для більш підготовлених бігунів, може становити приблизно таку: біг тричі на тиждень тривалістю кожного разу в межах години (або близько 10 км) із середньою швидкістю – 10 км/год. Ці параметри одночасно характеризують і нижню межу

оптимального оздоровчо-тренувального навантаження. Краще збільшувати тривалість бігу, ніж швидкість.

Бажано один раз на тиждень збільшувати навантаження на 40–50 % від звичайного, що сприяє росту функціональних можливостей людини. Крім того, варто планувати бігові тренування і протягом усього року. Звичайно узимку і навесні час пробіжок трохи менший, ніж влітку і восени. Тривалість занять оздоровчим бігом понад годину визнається не раціональною.

Дозування навантажень здійснюють за такими показниками [11, с. 285–288]:

- тривалість (довжина дистанції);
- інтенсивність (швидкість руху);
- тривалість інтервалів відпочинку;
- характер відпочинку (активний, пасивний);
- кількість повторень;
- координаційна складність.

Застосовують два варіанти бігових навантажень:

- мінімальні за об'ємом, високо-інтенсивні, залежно від віку і фізичного стану;
- довжина дистанції 50–75 % максимально допустима при збереженні природного темпу.

Більшість циклічних вправ виконують на повітрі, тому навантаження залежить від багатьох факторів: рельєфу місцевості, особливостей ґрунту, вологості і температури повітря, атмосферного тиску. Навантаження залежить і від маси тіла, техніки виконання вправ тощо. Через те, щоб об'єктивно визначити навантаження, враховують показники ЧСС. О. А. Пирогова рекомендує такі оптимальні показники ЧСС для людей з різним рівнем фізичного стану (РФС): 150–160 уд/хв. мінус кількість років – для осіб з низьким і нижчим середнього рівнів; 180–190 уд/хв. мінус кількість років – для осіб з вищим за середній та високим рівнем.

Виокремлюють такі режими тренувальних занять бігом:

- *реабілітаційний* – для осіб з відхиленнями стану здоров'я: ЧСС – 110–120 уд/хв.;

- *підтримуючий* – для початківців ЧСС дорівнює 130–140 уд/хв.;
- *розвиваючий* – для добре підготовлених бігунів ЧСС дорівнює 144–156 уд/хв.

Наведені показники ЧСС засвідчують аеробний характер навантажень. Його підтримують під час оздоровчих занять всіма циклічними вправами.

Протипоказання до занять бігом:

- будь-яке захворювання у стадії загострення або неповне одужання після хвороби;
- тяжкі психічні захворювання;
- захворювання центральної нервової системи;
- злоякісні утворення;
- захворювання серцево-судинної системи: аневризм серця і великих судин; нещодавно перенесений інфаркт міокарду; ішемічна хвороба серця з тяжкими нападами стенокардії чи серцевої астми, недостатність кровообігу II–III ст.; порушення ритму серця;
- хвороби органів дихання: бронхіальна астма з частими нападами; бронхоектатична хвороба;
- захворювання органів травлення в стадії загострення;
- захворювання печінки і жовчних шляхів, що супроводжуються ознаками ниркової недостатності та нападами болю;
- захворювання нирок та сечовивідних шляхів: камені в нирках, що потребує хірургічного втручання;
- хвороби ендокринних залоз з явними ознаками порушення їх функцій;
- хвороби органів руху з явними ознаками порушення діяльності суглобів та болем;
- кровотечі будь-якого походження;
- глаукома і короткозорість, що розвивається та загрожує відторгнення сітківки;
- хронічні захворювання периферійної нервової системи, що супроводжується дегенеративно-дистрофічними змінами хребта, остеохондроз; дискогенний радикуліт;
- опущення органів черевної порожнини і тазу;
- варикозне розширення глибоких і поверхневих вен;
- вагітність (С. А. Душанин, 1980).

У людей з надмірною масою, крім зниження функціональних резервів, проявляються різноманітні порушення опорно-рухового апарату, а отже, довготривалі навантаження бігом їм не рекомендовано. Питання про доцільність занять бігом необхідно узгоджувати з лікарем. Категорично заборонено займатися бігом хворим ангіною, грипом, на респіраторні інфекції. Навіть якщо температура тіла нормалізувалася, зник біль у горлі, кашель, не можна одразу приступати до занять, тому що остаточне одужання і відновлення функцій потребує ще певного часу. Крім того, більшість інфекційних захворювань супроводжуються інтоксикацією, навіть в легкій формі, які часто «переносять» на ногах. Основною умовою безпеки та ефективності занять бігом є відповідність його інтенсивності та об'єму навантажень стану здоров'я. Програма занять з використанням бігу на місці (Л. Я. Іващенко, 2008) Використовується для підвищення витривалості, рівня фізичного стану. Проводиться в темпі 70–80 кроків за хвилину і починається з тривалістю одна хвилина у людей з низьким і нижче середнього рівня, з двох-трьох хвилин – у людей з середнім і вище середнього рівня фізичного стану, поступово збільшуючи до десяти хвилин під контролем ЧСС. При цьому ЧСС під час бігу (за умови, що тривалість його більше трьох хвилин) повинна досягти значення, рівного при щоденних заняттях: ЧСС = 160 – вік (для осіб з низьким і нижче середнього РФС); ЧСС = 180 – вік (для осіб з середнім і вище середнього РФС).

Аналогічне дозування в стрибках зі скакалкою. *Вправи зі скакалкою* дають більш виражене навантаження на м'язи плечового поясу, спини. Стрибки зі скакалкою мають чотири варіанти, які дозволяють варіювати інтенсивність навантаження:

- стрибки на двох ногах;
- почергово лівою і правою ногою;
- на одній нозі;
- переступанням.

Після декількох місяців занять оздоровчим бігом можна перевірити рівень своєї фізичної підготовленості за тестом

Купера. Його суть полягає у визначенні відстані, яку людина може пробігти за 12 хв. у максимальному темпі. Для студентів чоловічої статі рівень фізичної підготовленості вважається відмінним, якщо за 12 хв. можна пробігти 2,8 км і більше, добрим – 2,5–2,7 км, задовільним – 2–2,4 км, не задовільним – менше 1,9 км. У дівчат відмінним вважається результат 2,6 км і більше за 12 хв., добрим – 2,5–2,2 км, задовільним – 2,15–1,8 км, не задовільним – менше 1,7 км.

Швидкість оздоровчого бігу можна легко регулювати, запам'ятавши правило: бігти так, щоб не виникла задуха (під час бігу можна було розмовляти), або до того часу, доки можна дихати носом – це свідчить про те, що біг здійснюється в оздоровчому аеробному режимі. Якщо виникає задуха або не вистачає повітря, що вдихається носом, то це свідчить про те, що це тренувальне навантаження (цей вид бігу слід застосовувати лише здоровим людям).

4.3. Плавання

Плавання – це пересування у водному середовищі в певному напрямі без сторонньої підтримки за допомогою рухів кінцівками. Це один з найважливіших різновидів рухової діяльності людини, що має оздоровче, прикладне та спортивне значення. Плавання – один з найпопулярніших видів спорту та масових форм відпочинку людей у всьому світі, в тому числі і в Україні.

Про популярність плавання як виду спорту свідчить факт, що на Олімпійських іграх та Чемпіонатах світу сучасності розігрується в межах 32–36 комплектів медалей, а це друге місце після легкої атлетики. Найбільш сильно плавання, як вид спорту, розвивається в таких країнах як США, Австралія, Китай, Канада, Німеччина, Японія, Нова Зеландія, Росія, Коста-Ріка, ПАР, Угорщина. Досить динамічно прогресує плавання і в Україні, адже тільки на Олімпійських іграх у Сідней дворазовою чемпіонкою стала Я. Клочкова, а срібним призером був Д. Силантьєв. У Афінах Я. Клочкова повторила свій успіх. Слід відмітити надзвичайно високі досягнення на

Параолімпійських іграх у Афінах нашого плавця В. Смирнова, який завоював для нашої країни 5 золотих, срібну та бронзову нагороди. Це у надзвичайно жорсткій конкуренції сучасного спорту досить високі результати. Наша держава гідно оцінила заслуги Я. Клочкової та В. Смирнова – їм присвоєно звання Героя України.

Як форма відпочинку, плавання використовується людиною у всіх куточках земної кулі. Важко собі уявити тисячі, десятки, сотні тисяч людей, що разом зібралися побігати, пограти у якісь спортивні ігри чи попіднімати штангу. В той же час досить звичним видовищем є масові купання величезної кількості відпочиваючих на літніх пляжах. Ось чому, найпопулярнішим різновидом відпочинку з використанням плавання є відпочинок на узбережжі відкритого водоймища (річка, озеро, море). Крім того, з цією метою люди використовують громадські та приватні басейни, яких у світі побудовані мільйони. У таких високо розвинених країнах, як США, Канада, Австралія, Японія фактично кожний приватний будинок будується не з стадіоном чи іншою спортивною спорудою, а саме з басейном. Ці позитивні тенденції зараз розповсюджуються і в Україні.

Така висока увага людей всього світу до плавання пов'язана, в першу чергу, з-за надзвичайно позитивного оздоровчого впливу води на їх організм. Очищаючи шкіру людини, вода зміцнює її та сприяє покращанню дихання. Оскільки вода, у порівнянні з повітрям, має більш високу теплопровідність, теплоємність, щільність, тепловіддачу організму, а тому тиск на поверхню тіла людини при зануренні різко збільшуються. В результаті цього інтенсифікується частота дихання, збільшується частота серцевих скорочень, змінюється тонус периферичних кровоносних судин, підвищується обмін речовин.

Систематичні заняття плаванням збільшують силові показники м'язів серця в результаті чого підвищуються функціональні можливості серцево-судинної системи. Це приводить до збільшення систолічного об'єму серця (об'єм крові, що викидається серцем за одне скорочення),

уповільнення серцевого ритму у спокої (брадикардії) до 45–55 уд./хв., що є свідченням підвищення економності роботи серця. Під час інтенсивної тренувальної роботи частота серцевих скорочень може збільшуватися до 220 уд./хв., а хвилинний об'єм серця до 25–35 л з 3–5 л у спокої.

При плаванні спортсмен пристосовує ритм дихання до ритму рухів – на кожний цикл рухів він робить один енергійний вдих і один видих. Під час вдиху кожного разу дихальним м'язам необхідно долати 15–20 кілограмовий тиск води на грудну клітку, що приводить до їх зміцнення та розвитку, підвищення рухливості грудної клітки і, як наслідок, до збільшення життєвої ємності легень аж до 6–7 літрів у добре тренуваних спортсменів-плавців.

Плавання позитивно впливає на стан центральної нервової системи, зменшуючи надмірну збудливість та роздратованість і збільшуючи впевненість у своїх силах.

Заняття плаванням сприяють покращанню постави та лікуванню деяких захворювань. Зараз плавання стало важливим засобом лікувальної фізичної культури. Воно використовується для попередження шкідливих наслідків різних травм, для чого розроблена спеціальна система вправ.

У процесі занять плаванням відбувається загартування організму людини, адже часті зміни температур зовнішнього середовища приводять до створення стійкої захисної реакції, в результаті якої підвищується стійкість плавця до простудних захворювань.

Плавання є важливою прикладною навичкою для людини, в основі котрої полягають такі дії, як подолання водних перешкод, спасіння потерпілих на воді та виконання професійних функцій у водному середовищі. Досить важко собі уявити, наприклад, виконання професійних обов'язків геолога без уміння долати водні перешкоди або водолаза без вміння плавати чи пірнати. Завдяки вправним діям рятувальників кожного року оберігається життя десятків, сотень тисяч людей, потерпілих на воді. Крім того, слід сказати у даному відношенні, що кожна людина повинна не тільки

вміти добре плавати, а й, при необхідності, надати допомогу потопуючому чи потерпілому на воді.

Виходячи з широких можливостей позитивного впливу на організм у всіх ланках системи фізичного виховання України (в дошкільних навчальних закладах, загальноосвітній школі, ВНЗ I–IV рівня, спортивних організаціях, клубах, товариствах, відомствах, тощо) згідно до програм рекомендовано, за належністю матеріально-технічних можливостей, культивувати плавання як засіб фізичного виховання і спорту. Матеріали програм передбачають прищеплення дітям стійких навичок плавання, оволодіння його спортивними способами, стартами і поворотами, засвоєння прийомів надання допомоги потопуючому. Крім цього за програмами професійно-прикладної фізичної підготовки у органах внутрішніх справ, збройних силах України засвоюються способи подолання водних перешкод їх форсування, транспортування предметів під час плавання, плавання в одежі, пірнання у довжину та глибину тощо. Крім того плавання входить як окремий вид до багатьох різновидів службових та професійно-прикладних багатоборств (сучасне п'ятиборство, морське багатоборство, офіцерське багатоборство тощо).

У відповідності до прийнятої класифікації відрізняють спортивне, ігрове, прикладне, підводне та фігурне плавання.

Спортивне плавання включає різноманітні змагання певними способами на дистанціях обумовлених правилами, а також весь об'єм заходів, засобів і методів підготовки до них. Змагання відбуваються у критих, відкритих, наплавних 25 та 50-ти метрових басейнах на дистанціях від 50 до 1500 метрів, а також на відкритій воді у вигляді індивідуальних чи масових пропливів (наприклад проплив через протоку Ла-Манш). У змаганнях застосовуються спортивні способи плавання – кроль на животі, кроль на спині, брас, батерфляй (дельфін), а також комплексне плавання та естафети. У змаганнях беруть участь як чоловіки, так і жінки.

Ігрове плавання включає різні рухливі ігри та розваги на воді. Ігрова діяльність викликає емоції, підвищує активність,

сприяє комплексним проявам фізичних і особистісних якостей в умовах безпосередньої боротьби за першість, що є найоптимальнішою умовою їх розвитку та удосконалення. Ось чому ігрове плавання використовується як засіб масового відпочинку, як один з найефективніших методів звикання до води та початкового навчання плаванню.

Прикладне плавання включає повний підбір засобів та способів діяльності у воді, що забезпечують виконання військових чи професійних функцій, спасіння потерпілих, надання їм першої долікарської допомоги, виживання у водному середовищі. Прикладне плавання включає різні способи переправи, плавання у одежі, плавання з транспортуванням предметів, пірнання у довжину чи глибину з пошуком та діставанням предметів з-під води, способи підпливання і транспортування потопаючого, звільнення від його захватів, штучне дихання та непрямий масаж серця.

Підводне плавання – це швидкісне пірнання в ластах (моноластах) без аквалангу на певні дистанції, а також підводне орієнтування та підводне полювання, підводне плавання з аквалангом (дайвінг).

Синхронне плавання (художнє, фігурне) – це комбінації акробатичних, гімнастичних, хореографічних вправ, фігур у воді, що виконуються під музику. Оцінка здійснюється в балах за складність та стиль виконання комбінації. Синхронне плавання може бути сольним, парним та груповим. Приймають участь у змаганнях тільки жінки.

Інтенсивність навантаження в плаванні може бути вищою, ніж під час занять іншими циклічними вправами, бо в горизонтальному положенні серце здатне перекачати на 10–20 % більше крові, ніж у вертикальному. Заняття оздоровчим плаванням планують у три етапи. І етап – вивчення або удосконалення техніки плавання, насамперед брасом і кролем. Ті, хто можуть протриматися на воді 20–40 хв., переходять до занять другого етапу – удосконалюють техніку і досягають відповідного рівня фізичного стану. На третьому етапі підтримують високий РФС. Оптимально для оздоровчого

плавання є дистанція 800–1000 м, яка може бути відкоригована залежно від віку та РФС. Після подолання відрізка у 100–200 м можна перепочити протягом 1–2 хв. Для засвоєння навичок розроблено спеціальні підготовчі вправи, які дозволяють оволодіти технікою раціонального дихання у воді [11, с. 294].

4.4. Атлетична гімнастика

Атлетична гімнастика – це система фізичних вправ, що сприяє розвитку сили у співвідношенні з різнобічною фізичною підготовленістю. Заняття атлетичною гімнастикою сприяють розвитку сили, витривалості, координаційних здібностей (спритності), формують гармонійну статуру.

Більшість сучасних лікарів рекомендують вправи зі зростаючим силовим навантаженням, позиціонуючи їх як профілактику фізичної деградації, що посилилась останнім часом, а також як ефективний засіб реабілітації після негативних змін, що уже відбулися в організмі.

Коли м'язи виконують вправи з відповідним обсягом навантаження, вони здобувають нову якість, стаючи сильнішими, підвищується їхній тонус, поліпшується кровопостачання, знижується схильність до травм. Атлетичний тренінг на тривалий час стабілізує, знижує кров'яний тиск, зміцнює усі м'язові групи, збільшує приплив крові до шкіри, сприяючи збереженню її молодості й еластичності. Займаючись атлетичною гімнастикою, можна нормалізувати обмін речовин, поліпшити роботу серцево-судинної системи, позбутися зайвої маси, депресії. За бажанням можна збільшити м'язову масу, привести м'язи в тонус, а також, не змінюючи їхнього об'єму, надати їм більш привабливих форм. У результаті в атлета покращується самопочуття, настрої, він стає справжнім господарем свого тіла і життя, адже атлетизм навчає ставити мету і крок за кроком досягати її.

Вплив вправ з обтяженнями на підвищення м'язової сили. *Сила* – одна з найважливіших фізичних якостей людини. Під силою розуміють властивість людини долати зовнішній опір чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

Збільшення сили та м'язової маси – це головна мета тренувальних занять в атлетизмі. Вправи з обтяженнями є одним із основних засобів удосконалення м'язової сили. За рахунок цілеспрямованого силового тренування збільшується як кількість поперечносмугастих м'язів так і скорочувальних елементів (міофібрил).

Видатні спортсмени доводять частку м'язів у загальній масі тіла до 50–55 %, а у видатних культуристів вона становить 60–70 % (норма близько 40 %). Процеси зростання м'язової маси та підвищення сили не перебувають у прямій залежності: зростання маси у 2 рази призводить до підвищення м'язової сили у 3–4 рази.

Сила м'язів спортсменів залежить від чинників, що можуть змінюватися у процесі силових тренувань. Основними серед них є: рівень внутрішньо-м'язової та міжм'язової координації, частота нервових імпульсів; механічні умови дії м'язів на кістках; рівень розтягування м'язів та сухожиль; енергетичні запаси м'язів і печінки; щільність капілярів м'язів; рівень (вольового) емоційного напруження спортсменів; година доби тощо.

Для збільшення м'язової маси за рахунок потовщення м'язових волокон і зміни їхніх біохімічних властивостей рекомендують виконувати вправи, які можна повторювати 10 разів до відмови. Рекомендується виконувати кілька (як правило три) підходів у певній вправі з невеликими перервами між ними, щоб працездатність не встигла повністю відновитися. Після трьох таких підходів вправу частково видозмінюють.

Слід повністю «опрацювати» одну групу м'язів і тоді вже перейти до наступної. Такий метод швидко призводить до збільшення сили і розмірів м'язів. Фізіологами доведено, що навіть під час максимально можливої напруги м'язів залучено до дії не всі їхні рухові одиниці, а тільки частину.

Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості атлетів здійснюється за рахунок використання широкого кола силових вправ, що поділяють за спрямованістю дії. У першому випадку, це спеціально-підготовчі вправи для розвитку різних

груп м'язів, у другому – базові та формувальні вправи. Базові вправи, як правило, використовують з метою навантаження на великі м'язові об'єми. Вони є основними засобами підготовчого періоду. Формувальні вправи впливають локально і складають основний зміст засобів підготовки атлета.

Відомо, що тренувальні навантаження однаково впливають не на всі м'язові групи. Найважливішими для розвитку є м'язи живота, гомілки та передпліччя. Отже, більшість кваліфікованих атлетів щоденно працюють над розвитком цих м'язових груп.

Для підвищення інтенсивності навантаження на окремі м'язові групи спортсмени ділять щоденні силові вправи на дві частини, тобто планують два тренувальних заняття, у кожному з яких навантажують окрему м'язову групу. Самостійні заняття атлетичною гімнастикою рекомендовано планувати з використанням вправ, переважно в динамічному режимі.

Тренажери застосовують як доповнення до традиційних занять фізичними вправами та спортом, роблять їх більш емоційними і різноманітними. Їх використовують як засіб профілактики гіпокінезії і гіподинамії, вони вибірково впливають на різні частини тіла, м'язові групи, дихальну і серцево-судинну системи, зміцнюють та сприяють їхньому розвитку, є гарним засобом відновлення після втоми.

Окрім того, необхідно використовувати у тренуванні фізичні вправи циклічного характеру (біг, плавання), спортивні ігри та загартовуючі процедури. Надмірне захоплення лише силовими вправами, нарощуванням м'язів може піти на шкоду гармонійному розвитку організму студента.

Профілактика травм у процесі силової підготовки [30, с. 192–193]:

1. Перед силовим тренуванням ретельно розігрівайте м'язи (розминка) і зберігайте організм у теплі протягом усього заняття.
2. Величини обтяжень та загальний обсяг силових навантажень збільшуйте поступово, особливо на початковому етапі занять силовими вправами.

3. Обачливо визначайте величину обтяжень у кожній новій вправі. Спочатку добре вивчіть її техніку з легкими та помірними обтяженнями.
4. Гармонійно розвивайте усі скелетні м'язи, особливо на початковому етапі силовій підготовки. Для цього використовуйте різноманітні силові вправи і виконуйте їх з різних вихідних положень.
5. Не затримуйте дихання при виконанні силових вправ з неграничними обтяженнями.
6. Уникайте надмірних навантажень на хребет. В інтервалах відпочинку розвантажуйте хребет шляхом виконання висів.
7. Систематично зміцнюйте м'язи живота та спини.
8. Систематично зміцнюйте м'язи підшов. Це сприятиме зростанню пружності ступні й уникненню значної кількості травм та плоскостопості.
9. У вправах з предметами застосовуйте різноманітні хвати. Це допоможе уникнути травм рук.
10. Розвивайте силу м'язів ніг у положенні сидячи та лежачи на спеціальних тренажерах.
11. Вправи з граничними і біляграничними обтяженнями виконуйте тільки на жорсткій опорі та у взутті, яке міцно фіксує гомілковостопні суглоби.
12. Не робіть глибокий вдих перед натужуванням. Оптимальним є напіввдих або вдих на 60–70 % від глибокого вдиху.
13. Уникайте тривалих натужувань.
14. При максимальному напруженні з натужуванням закривайте очі, щоб уникнути пошкодження нижніх судин очей.
15. Вправи на розтягування при активному відпочинку виконуйте з амплітудою рухів, яка на 10–15 % менша за максимальну у відповідному суглобі.
16. При відчутті болю або поколюванні у м'язах, зв'язках, сухожиллях, суглобах негайно припиняйте виконання вправ.

4.5. Фітнес та програми оздоровчих видів гімнастики

Фітнес (англ. fitness – пристосованість, здатність до витривалості) – це напрямок масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури, який спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренуваність та здатність опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ в музичному супроводі чи у визначеному такті, допомагає в корекції форм та маси тіла, дозволяє закріпити досягнуті результати.

Виділяють п'ять основних компонентів фітнесу: сила, витривалість, аеробні навантаження (серцево-судинна витривалість), гнучкість та загальна особиста гігієна (правильне харчування, розпорядок дня, відпочинок, особиста гігієна, гігієна навколишнього середовища та праці, тощо), що робить його практичною реалізацією науки «Валеології».

Фітнес – підхід, що не вимагає індивідуального підбору режиму виконання вправ, як у шейпінгу (див. п. 4.7). Вправи виконуються до першого відчуття втоми. Фітнес об'єднує як внутрішній, так і зовнішній розвиток, впевненість у собі, правильне харчування і стиль життя, відсутність стресів і міцну імунну систему.

Заняття фітнесом надзвичайно корисні, але багато людей потребують дозволу лікаря. Особливо це актуально для тих, чиє здоров'я далеко від ідеалу.

Існує безліч напрямків зміцнення здоров'я людини:

Фітнес напрямок ***Power & Stretching*** (сила + розтяжка) – це силовий напрямок на розвиток тонусу всіх великих м'язів з використанням гімнастичних палиць і вправ на гнучкість, що дає людині можливість мати красиве тіло.

Тренування на всі основні групи м'язів покращує форму стегон, сідниць, м'язів грудей, спини, пресу; підвищує силову витривалість, підтримує м'язи в тонусі. Систематичні тренування з обтяженням можуть значно знизити вміст жиру в організмі, а вправи на гнучкість знімають напругу в м'язах, сприяють загальній релаксації.

Удосконалюючи гнучкість, зв'язки і м'язи стають більш еластичними, рухливими, що уповільнює процеси старіння, попереджує відкладення солей.

Функціональний прес – ефективний силовий напрямок на зміцнення м'язів черевного пресу з використанням функціональних вправ.

ABD – силовий напрямок на зміцнення м'язів черевного пресу з використанням спеціальних вправ і медичболу (1–3 кг).

LBD – силовий напрямок спрямований на зміцнення сідничних м'язів та м'язів стегон. Заняття з додатковим обладнанням – еспандери, гантелі, Gym Flexor.

Power Ball – аеробне і силове навантаження максимальної інтенсивності. Впливає на конкретні групи м'язів з допомогою фітнес м'яча.

Останнім часом увагу фахівців привертають програми напрямку «**Розумне тіло**» (*Mind body*), які асоціюють із таким поняттям, як інтелектуальний фітнес.

На початку XXI сторіччя найпопулярнішим видом техніки зміцнення тіла та розвитку гнучкості є йога. Це відбувається тому, що прихильники фітнесу зрозуміли, що для досягнення найвищих результатів необхідно сфокусуватись не тільки на концентрації тіла, але й на концентрації розуму.

І взагалі, **йога** – це не вправи, а дуже складний та незвичний для нас спосіб життя – це надзвичайно цікава та ефективна програма тренувань для досягнення балансу між тілом і розумом, розвитку гнучкості, сили та витривалості. Крім того, ця програма дозволяє набути відмінної фізичної форми, розвиває концентрацію й допомагає запобігти травматизму. Вона не має елементів містики й цілком ґрунтується на наукових принципах.

Йога – складова частина давньоіндійської народної медицини. Йога – дуже широке поняття, що включає одночасно й мету, і засоби досягнення цієї мети. Передовсім йога – це релігійно-філософська система. Суть світогляду йогів полягає в «з'єднанні» індивідуальної душі людини зі світовим духом, з абсолютною душею або Богом.

Своє життя йоги проводять в невинному очищенні й вдосконаленні. І допомагає їм у цьому докладно розроблений комплекс фізичних вправ, контроль дихання, норми гігієни й харчування, а також відповідної етики.

Можливість впливати на фізіологію за допомогою фізичних і психічних вправ заснована на давній вірі йогів у таємничу індивідуальну життєву силу – кундаліні, яка нібито дримає в нижній частині хребта, де розташований один з найважливіших нервових центрів. Фізичні вправи, вважають йоги, здатні розбудити цю силу, і вона, піднявшись у верхні частини тіла й об'єднавшись із Праною – животворною силою, наділяє людину надприродною енергією.

Для опанування цієї енергії Патанджали (який об'єднав вчення в єдину систему світогляду) розробив восьми сходинковий шлях «звільнення душі», освоюючи який, людина піднімається сходинка за сходинкою до досконалості. Ось вони:

1. *Яма* – стриманість – заборона крадіжок, брехні, насильства, прийняття подарунків, різко виражених і неконтрольованих емоційних вчинків.

2. *Ніяма* – культура й гігієна – зовнішнє і внутрішнє тілесне очищення, аскетизм і вивчення наук (здобуття теоретичних знань і практичних навичок).

3. *Асана* – положення, поза – виконання статичних фізичних вправ (поз).

4. *Пранаяма* – контроль за диханням – виконання вправ на дихання й харчування. У диханні йоги виділяють чотири фази: 1) вдих (пурака); 2) затримка дихання (кумбхака); 3) видих (речана) і 4) пауза після видиху.

Особливу увагу приділяється другій фазі – затримці дихання, коли в організм посилено потрапляє Прана (життєва енергія, животворна сила). Під час цієї фази, яка найбільш складна і досягається тільки після тривалих тренувань, йоги виконують ряд самонавіювань. Прана потрапляє в організм і під час їжі. Ось чому йоги уважно, ретельно і довго пережовують їжу.

5. *Пратъяхара* – відсутність почуттів, негативних концентрацій – повне фізичне й психічне розслаблення за допомогою самонавіяння. Розслаблення тіла настає тільки в результаті багатократних тренувань. З часом відбувається автоматично.

6. *Дхарана* – увага – активна концентрація уваги на об'єкті (зовнішньому і внутрішньому) з утриманням його, як мінімум, протягом 12 с.

7. *Дхиана* – споглядання об'єкта – проникнення в суть об'єкта. Якщо концентрація уваги на об'єкті утримується протягом 144 с, що дорівнює 12 дхаранам, вважається, що Дхиана досягнута.

8. *Самадхі* – зосередження, поглинання розуму об'єктом – кінцева мета йогів. Якщо стан концентрації триває приблизно 29 хв., то Самадхі досягнуто. Йоги вважають, що в стані Самадхі відбувається повне проникнення в об'єкт концентрації. У цьому стані йог не може розмежувати свою особу й об'єкт концентрації. За твердженням йогів, не будь-який штучно викликаний стан є справжнім Самадхі. Справжнім Самадхі можна вважати такий стан, у результаті якого людина отримує нове безпосереднє знання. Якщо Самадхі досягається тільки фізичними маніпуляціями (Хатха-йога), то воно, як правило, не дає людині таких звершень. Перехід від одного ступеня концентрації до іншої здійснюється тільки за допомогою збільшення глибини концентрації і тривалості наполегливих тренувань.

Систему «йоги» поділяють на кілька видів: це Мантра-йога, Хатха-йога, Лайя-йога, Раджа-йога.

У *Мантра-йозі* концентрація здійснюється за допомогою особливих слів і виразів (мантр), які при безперервному повторенні впливають на деякі процеси в центральній і вегетативній нервовій системі. Коріння цієї техніки сягає глибокого минулого – племінних чаклунів і заклиначів. При вдалому підборі мантри можна звільнити нервову систему від деяких процесів гальмування, що блокують її.

Основа *Хатха-йоги* – це асани і пранаями. Існує більше 500 поз, з яких 50 є основними. Виділяють 3 групи поз (асан):

- 1) для медитації (концентрації) і релаксації (розслаблення);
- 2) для зміцнення тіла, вони нормалізують роботу внутрішніх органів і хребта;
- 3) для очищення системи травлення.

На початковій стадії виконання асан може викликати неприємні відчуття. З часом асани стають зручними для концентрації. Поза вважається засвоєною, якщо виконується без зусиль. За цієї умови можлива концентрація на різних частинах тіла або на біологічних процесах (пульс, дихання і так далі). У результаті тривалих тренувань йоги в змозі впливати на кровообіг, на регулювання процесів в системі травлення і тому подібне.

Вищим проявом самоконтролю в *Хатха-йозі* є досягнення стану анабіозу – тимчасового уповільнення або зведення до мінімуму життєвих процесів внаслідок зміни зовнішніх умов.

Займатися вправами *Хатха-йоги* краще всього уранці, натщесерце. В інший час – не раніше, ніж через 3 години після прийняття їжі. Асани виконуються в добре провітреній кімнаті, в одязі, який не ускладнює рух, на килимку. Спочатку виконуються асани, потім – пранаяма.

Мета *Лайя-йоги* – пробудження прихованої психічної енергії у вегетативній нервовій системі. Її основним засобом є медитація – розумова дія з метою введення психіки людини в стан поглибленої зосередженості, супроводжуване тілесним розслабленням, відсутністю емоційних проявів, відчуженістю від зовнішніх об'єктів.

Об'єкти концентрації – специфічні слова (мантри), геометричні фігури (янтри), картини (даяти).

Як уже було зазначено, в основі хребта є життєво важливий центр – муладхара, у якому зберігається прихована нервова енергія, названа кундаліні. Символом її є змія, що згорнулася в спіраль. Пробудження і звільнення кундаліні, яке досягається шляхом психічної концентрації людини на центрі муладхари, і є основним моментом в *Лайя-йозі*.

У *Раджа-йозі*, за процедурою і технікою, схожою з Лайя-йогою, об'єкти концентрації пов'язані з вищими проявами свідомої діяльності людини. Раджа-йога покликана створити міст між свідомим і деякими несвідомими процесами психіки людини. Існує думка, що Раджа-йозі обов'язково повинні передувати Хатха-йога і Лайя-йога.

Йога чудово підходить для групових занять. Заняття нею можна комбінувати із тренуваннями з будь-якого виду спорту для покращення результатів.

Фітнес-йога – це адаптований до європейського способу мислення вид хатха-йоги і один з найпопулярніших напрямів сучасного фітнесу. Поглиблюватися у вивчення древніх манускриптів необов'язково: асани і пранаяма подаються окремо від філософії. Головна перевага адаптованої йоги в тому, що вона набагато доступніша, ніж класична хатха. Початковий рівень фітнес-йоги включає в себе виконання лише тих асан, до яких фізично готовий учень. Якщо, наприклад, людина не може дотягнутися кінчиками пальців до власних ступень, вона виконує тільки пози, які даються йому без особливих проблем. На наступному етапі додаються складніші асани і т. д.

Є також програми, які недавно здобули визнання. Однією з таких програм є **Пілатес**. У методі Пілатесу зібрані елементи різних напрямків фізичної культури – йога, акробатика, хореографія, але водночас він має загальні принципи, які зводять ці елементи в єдину систему. Цей метод удосконалення тіла, який був запропонований Джозефом (Йозефом) Пілатесом, спрямований на розтягування та зміцнення м'язів, покращення їх тону, виправлення постави, збільшення рівня розвитку гнучкості, відчуття рівноваги.

Система Пілатес включає в себе вправи для всіх частин тіла. Дана система вправ була розроблена на початку ХХ століття, але отримала найбільше визнання на початку ХХІ століття. В даний час Пілатесом займаються понад 10 мільйонів людей по всьому світу.

Метод Пілатеса робить наголос на взаємодію розуму і тіла (англ. Body & Mind) при виконанні вправ. Виконання вправ Пілатес супроводжується концентрацією на дихальному ритмі, правильності виконання вправи і усвідомленням дії кожної вправи на ту чи іншу групу м'язів.

Пілатес зміцнює м'язи преса, покращує баланс, координацію і знижує стрес. Вправи Пілатес безпечні і підходять для широкого вікового спектру. Пілатесом можна займатися як у фітнес-клубі, так і самотійно, удома.

Переваги Пілатеса:

- розвиває кожен аспект фізичної форми: силу, витривалість, гнучкість, спритність, підвищує швидкість;
- покращує усвідомлення фізичної форми тіла;
- контроль над тілом;
- вчить правильній активації м'язів, коригує поставу;
- покращує роботу внутрішніх органів;
- підсилює обмінні процеси в організмі;
- фокусується на правильному диханні;
- допомагає в розслабленні і знятті напруги;
- підходить жінкам під час вагітності;
- допомагає досягти внутрішньої гармонії за допомогою здорового тіла [Isacowitz, Rael. Pilates. United State of America. Human Kinetics. 2006].

Основні принципи Пілатесу:

Дихання – функція організму, вироблена довільно і несвідомо. Метод Пілатеса використовує «глибоке дихання». Глибоке дихання є важливою частиною вправ Пілатес. Таке дихання ініціюється в ділянці живота. Більшість людей при вдиху розширюють верхню частину грудної клітки. Такий вид дихання називають грудним. Дихання в Пілатес не розширює передню частину грудної клітки і не надуває живіт. Дихання Пілатес концентрується на заповненні нижньої частини легень. При такому диханні виникає відчуття, що ви роздмухуєте спину. Ця форма глибокого дихання дозволяє нахилитися і рухатися, не обмежуючи об'єм вдихуваного повітря. Повітря, що надходить, насичує киснем задіяні у вправах м'язи.

Концентрація включає в себе комбінування фізичних і розумових процесів. Найчастіше існує розмежування між тілом і свідомістю. Завдання Пілатеса – забезпечити їх взаємодію і спільну роботу, тобто встановити зв'язок між тілом і свідомістю (Пілатес – одна з фітнес програм «Body & Mind»).

Якість вправ значно зростає, якщо навчитися концентруватися на певних зонах тіла. Під час виконання руху необхідно сконцентрувати усю увагу на м'язах, які задіяні в даній вправі.

Центр. Фундаментом і основним компонентом виконання вправ курсу Пілатес є зона джерела енергії. Джозеф Пілатес назвав цю зону «каркасом міцності». У науковій термінології це прямі і поперечні м'язи живота. Саме з цієї зони, за словами прихильників методики, бере початок енергія, яка використовується для виконання вправ. Наприклад, якщо у вправі необхідно виконати рух від стегон, то треба втягнути в себе м'язи пресу і почати рух зсередини джерела енергії. Саме район живота виконує функцію підтримки хребта і усіх життєво важливих органів. Прихильники Пілатесу стверджують, що, втягуючи м'язи цієї зони, можна значно поліпшити поставу, знизити або усунути багато проблем, пов'язані з хронічними хворобами, полегшити і усунути причини болів хребта і шиї, а також поліпшити загальне самопочуття.

Точність і контроль. У методиці Пілатес існує певна послідовність, або структура вправ, що послідовно зачіпає всі групи м'язів. Рухи неспішні і плавні. Основна вимога – рухи повинні бути точними. Необхідна точність походить від постійного фізичного контролю тіла. Подібно до практики тайцзіцюань, рухи не різкі, а плавні. Рухи спрямовані на витягування або зміцнення м'язів, чому сприяє глибоке дихання в кожній позі. Як і в йозі, комбінація дихання, витягування і додатка сили справляють заспокійливий ефект. Але на відміну від йоги, самі заняття динамічніші і засновані на повторенні. Спочатку Джозеф Пілатес назвав свій метод Contrology, маючи на увазі практику методу контролю стану м'язів уявним зусиллям.

Плавність. Грація при виконанні цього курсу вправ народжується тоді, коли один рух плавно з'єднується з наступним. Кожен рух або вправа має певну точку початку і завершення. Вашим завданням є зробити ці точки невиразними в єдиній цілісності заняття. Кожна вправа веде до наступної. Рух не припиняється, і кінець однієї вправи є продовженням наступного.

Ізоляція, релаксація. Один з навичок, який необхідно освоїти – тренуватися, не створюючи непотрібну напругу в зонах, що не знаходяться в розробці в даний момент, наприклад, якщо ви тренуєте м'язи центру, намагайтеся не допомагати собі іншими м'язовими групами.

Регулярність. Для того щоб досягти відчутних результатів, необхідно займатися регулярно (не менше 5 разів на тиждень).

Також розроблено курс вправ для початківців, де кількість навантажень настільки мінімально, що їх можна виконувати навіть вагітним.

В основному існують три загальні різновиди тренувань Пілатес:

1. Тренування проводиться на підлозі. У цей комплекс входять вправи, які виконуються в основному сидячи або лежачи. Можна досягти різних цілей, займаючись цим видом тренувань. Такі як поліпшення постави і зняття болювого синдрому в різних відділах хребта.
2. Тренування зі спеціально розробленим обладнанням. Всі ці вправи також як і попередні виконуються на підлозі. Але відмінність в тому, що тут використовую різне обладнання: гумові амортизатори, кільце Pilates Ring, м'ячі і гантелі.
3. Тренування на тренажерах. Є величезна відмінність, тренажерів Пілатес від звичайних тренажерів. Ці тренажери не є жорстко фіксованими. Коли ви робите вправу, вам доводиться не тільки виконувати саму вправу, але і зберігати рівновагу. При цьому тіло змушене включати в роботу великий комплекс дрібних м'язів, які при звичайних навантаженнях діють.

Вправа «Сотня» (англ. The Hundred) є однією з найпопулярніших вправ системи Пілатес. При виконанні цієї вправи працюють всі м'язи черевної порожнини. Свою назву «Сотня» отримала завдяки особливій техніці дихання. «Сотня» складається з 10 дихальних циклів. Кожен цикл включає в себе 5 вдихів і 5 видихів. Існує кілька варіацій вправи «Сотня», які відповідають різним рівням фізичної підготовки.

Калланетика – це комплекс вправ, розроблений американкою Каллан Пінкней. Це вправи для всіх частин тіла, які засновані на різних видах східних гімнастик і включають спеціальні дихальні вправи. Калланетика заснована на вправах на розтяжку і на статичних вправах. Мета калланетики – змусити працювати глибоко розташовані м'язи. При виконанні кожної вправи задіяні всі м'язи тіла. За допомогою занять калланетикою можна нормалізувати обмін речовин, зміцнити м'язи, зменшити вагу та об'єми тіла. Основне завдання калланетики – навчитися керувати своїм тілом.

Для всіх вправ в комплексі калланетики існує одна вихідна позиція – ноги на ширині плечей, спина випрямлена, живіт втягнутий. Потрібно затриматися в такому положенні на кілька хвилин і відчути напругу всіх м'язів тіла. Кожне тренування калланетикою починається з розминки:

- розминка;
- вправи для живота;
- вправи для ніг;
- вправи для стегон;
- розтяжка м'язів.

Стретчинг – це комплекс вправ, заснований на розтягуванні м'язів. Завдяки стретчингу збільшується рухливість суглобів, м'язи стають еластичнішими і гнучкішими, менш схильні до травм і довше зберігають працездатність. Існує декілька видів стретчингу: м'який (м'яка розтяжка), глибокий (активний розвиток гнучкості), статичний (використання методів статичного навантаження) і динамічний (плавний перехід від однієї вправи до іншої).

Стретчинг зазвичай включають у комплекс лікувальної гімнастики. У спортивній і художній гімнастиці, в ігрових видах спорту це вправи на розтяжку, що є елементами загальної системи тренувань. Адже для занять всіма видами спорту дуже важливо, аби суглоби були рухливі, гнучкі, а це забезпечується еластичністю м'язів. У бодібілдингу, наприклад, стретчинг дозволяє м'язам швидше відновитися після силових тренувань, у гімнастів збільшується амплітуда рухів.

Стретчинг, що виконується під спокійну музику, ефективний для зняття стресу, зменшує втому, дає відчуття спокою. Стретчинг позитивно впливає на якість сну, зменшує ризик виникнення яких-небудь серцево-судинних захворювань, сприяє зменшенню артеріального тиску. Вправи на розтяжку є складниками антицелюлітних програм.

Займаючись стретчингом самостійно, не потрібно відразу вибирати значні навантаження, тягніться не дуже сильно. Перед початком занять – розминка, аби м'язи розігрілися. Дихання має бути глибоким і рівним. Кожну вправу необхідно виконувати до тих пір, поки не зникне напруга в м'язах. Залежно від складності вправи її тривалість може бути від десяти до шістдесяти секунд. Аби м'язи надмірно не перенапружувалися, необхідно під час занять стретчингом зберігати стійке положення. Рухи мають бути плавними, без різких ривків. Це можуть бути звичайні потягування або складніші рухи, узяті з тренувань з якого-небудь виду спорту.

У повсякденному житті людині рідко доводиться ізольовано виявляти певну фізичну якість, або напружувати ізольовано одну групу м'язів. Як правило, всі системи функціонують комплексно. У зв'язку з цим врахування безсумнівних позитивних ефектів програм усіх представлених вище напрямків, призвело до поєднання методичних принципів кожного з них у комплексних тренувальних фітнес-програмах, які сьогодні отримали назву – **функціональні тренування**. У них застосовують вправи, які дають можливість одночасно розвивати силу, гнучкість, рівновагу тощо. У таких програмах, як правило, застосовуються найбільш природні для людини

рухи – різновиди ходьби й бігу, присідання, нахили й повороти тулуба, що робить ці заняття доступними для будь-яких категорій населення. Передбачається, що саме програми цього напрямку отримають перспективний розвиток у найближчий період розвитку фітнес-індустрії.

Функціональний тренінг проводиться і як окреме тренування, і як доповнення до традиційного силового тренінгу. Ускладнення тренування відбувається не за рахунок збільшення ваги обтяження, а за рахунок ускладнення рухів за допомогою спеціального устаткування, зокрема кор-платформ, босу (гумових півсфер), фітболів (гумових гімнастичних м'ячів), подушок балансувань Airex Balance Pad (подушок, виготовлених з м'якого «пінного» матеріалу) або силових тренажерів з вільною траєкторією виконання руху.

Кор-платформа або кор-доска – спеціальне пристосування для занять фітнесом в домашніх умовах або в тренажерному залі. Відмітна особливість кор-доски – вона не має стабільного положення.

Кросфіт. Під словом «Кросфіт» (Cross Fit) розуміється спортивний рух, заснований на філософії багатостороннього фізичного розвитку. Одночасно ця назва фітнес компанії, яку заснували в 2000 році спортсмени Грег Глассман і Лорен Дженай. Кросфіт-вправи поділяють на чисто фізкультурні, призначені для людей без професійної спортивної підготовки, і більш складні, які практикують підготовлені атлети в змагальних цілях.

Ідеологом цього спортивного напрямку є Грег Глассман, колишній професійний гімнаст. Перший зал для занять кросфітом був відкритий в Каліфорнії в 2001 році. За 15 років розвитку нового напрямку в силовому спорті по всьому світу було відкрито майже 4000 залів, в яких практикується дана система. У деяких країнах (наприклад, в Канаді) кросфіт офіційно включений в програму занять для спецпідрозділів збройних сил, пожежних загонів. Існує навіть напрямок Cross Fit Kids, розроблений спеціально для дітей.

Експерти визначають кросфіт як систему підготовки, яка розвиває всі фізичні якості атлета – витривалість, силу, швидкість, гнучкість, координацію. При цьому засоби досягнення цих якостей можуть бути самими різними. Заняття зазвичай включають в себе швидко змінюючи один одного колові тренування різної спрямованості.

Кросфіт-тренування відрізняються високою інтенсивністю, постійною зміною вправ і включають в себе елементи:

- важкої і легкої атлетики;
- бодібілдингу;
- пауерліфтингу;
- фітнесу;
- класичної гімнастики;
- гирьового спорту.

Мета занять: розвинути фізичні якості, поліпшити працездатність серця, судин, дихальної системи, «навчити» організм швидко адаптуватися до зміни навантажень.

Типове кросфіт-тренування може комбінувати такі види спортивної діяльності як спринтерські забіги, заняття, що імітують веслування (на спеціальних тренажерах), лазіння по канату, роботу з гантелями, штангами, гирями, гімнастичні вправи на кільцях, перекочування величезних гумових шин. Ніяких обмежень в плані навантажень для тренерів і спортсменів немає, в зв'язку з чим деякі фахівці негативно висловлюються про таке тренування. Зокрема, поширена думка, що кросфіт шкідливий для серця і має підвищену небезпеку травм. Людям без будь-якої підготовки займатися цією дисципліною не рекомендується.

Сьогодні кросфіт практикуються і як змагальний вид спорту. Спільнота прихильників цього напрямку зростає, локальні змагання з кросфіту, а також змагання в режимі «онлайн» проводяться практично по всьому світу.

Справжні фанати кросфіта можуть тренуватися до 12 разів на тиждень. Ранкові заняття зазвичай включають силові тренування, вечірні – практикуються різні функціональні навантаження – біг, плавання, їзда на велосипеді.

Система «Кросфіт» доступна в багатьох варіантах, але класична методика практикується тільки в мережі сертифікованих тренажерних залів. Компанія тренує інструкторів і видає ліцензії спортивних залів, які бажають стати частиною всесвітньої мережі Cross Fit Inc. Філії можуть розробляти свої власні методики тренувань і встановлювати ціни.

Заняття складаються із загальної розминки, розвиваючого блоку і 10–15 хвилин високоінтенсивного тренінгу. Мережеві фітнес зали, де практикується кросфіт, зазвичай розробляють «тренування дня», яка охоплює конкретну (кожен день різну) частину фізичної підготовки або цільову групу м'язів. Для підвищення мотивації учасників застосовуються елементи змагань, типу підрахунку балів і досягнення різних рівнів.

Основні правила тренінгу:

- максимум інтенсивності на кожному тренуванні;
- чим частіше тренування, тим краще;
- мінімум відпочинку між вправами (а краще – його повна відсутність);
- зміна напрямку навантажень на кожному занятті.

Справжні прихильники цього фітнес-руху крім тренінгу в залі практикують кросфіт вдома, використовуючи віджимання, підтягування, стрибки, вправи на витривалість, спринтерський біг. Кросфіт – це ще й велике мережеве ком'юніті: щодня в Інтернеті спортсмени і тренери викладають нові тренувальні програми, статті та відео з техніки вправ, матеріали про правильне харчування для досягнення найкращих результатів.

Користь кросфіта полягає, в першу чергу, у всебічному фізичному розвитку. Така програма підійде тільки абсолютно здоровим людям з певним рівнем фізичної підготовленості. У будь-якому випадку, провести попередні консультації з лікарем або експертом з кросфіту обов'язкове.

Перелічимо основні плюси цього популярного спортивного спрямування:

- *розвиток сили волі*: кидати заняття на півдорозі, не закінчивши тренування – проти правил кросфіта. Започатковане коло вправ (комплекс) потрібно обов'язково

закінчити, а бажано ще й побити вчорашній рекорд. Уміння перебороти себе, зробити неможливе – обов'язкова якість для справжнього спортсмена;

- *зниження маси тіла.* Висока інтенсивність занять дозволяє швидко скинути зайву масу. За одне тренування спалюється приблизно 1000 калорій. Якщо при цьому ще і правильно харчуватися, результати не змусять себе довго чекати;
- *максимум ефекту за короткий час;*
- *можливість занять як в групі, так і індивідуально;*
- *розвиток витривалості і сили.* У прихильників кросфіта рельєфна і тверда мускулатура і виражена м'язова сила;
- *ніяких обмежень за віком.* Займатися кросфітом можна і після 50, головне, щоб дозволяло здоров'я. Спортсменів такого віку цілком вільно допускають до змагань.

Сьогодні у кросфіта безліч шанувальників і фанатів. Міжнародні ігри проводяться з 2007 року – число учасників змагань та спонсорів щорічно зростає.

Противники нового напрямку в силовому спорті вважають, що далеко не всім варто займатися настільки інтенсивною і насиченою програмою. Головна шкода кросфіта – це екстремальні навантаження, які новачок отримує практично на першому занятті. При цьому чітких рекомендацій для початківців як таких немає. Деякі експерти вважають, що інтенсивність тренінгу небезпечна не тільки для новачків, а й для досвідчених спортсменів. Екстремальні тренування – завжди підвищена травматичність і ризик серцево-судинних ускладнень. Оскільки при виконанні вправ атлети орієнтуються не на техніку, а на швидкість і велику вагу, ймовірність нанесення ушкоджень багаторазово збільшується.

Провести тренінг зовсім без снарядів не можливо. Потрібні, щонайменше, турнік і пара гантелей. Бажано мати також невеликий мішок з піском для вправ з вагою.

Приклади простих і ефективних вправ:

1. Максимально швидкі підтягування на турніку, які робляться ривками. В одному колі робиться 15 повторів.

2. Вибухові присідання. Робляться, як звичайні присідання, але в момент, коли треба вставати, вам потрібно вистрибнути максимально вгору. Робиться також 15 повторів.
3. Підйом ніг на турніку. Повиснувши на турніку, швидко і інтенсивно підтягуйте ноги до живота.
4. «Бурпі». В.П. – упор присівши, далі упор лежачи, знову упор присівши і максимально високий стрибок вгору.
5. Вибухові віджимання. Звичайні віджимання, при яких у верхній точці долоні відриваються від підлоги.

Існують сотні, а можливо, навіть тисячі силових інтенсивних програм, тому кожен хто займається вибирає вправи відповідно до своїх особистих вподобань. Загальна порада – не форсувати навантаження з перших занять, виконуючи максимальну кількість повторень і кіл, слід дати організму адаптуватися до екстремальних умов.

4.6. Аеробіка

Аеробіка – комплекс фізичних вправ (ходьба, біг, стрибки тощо), які виконують під музику, тому її ще називають ритмічною гімнастикою. Слово «аеро» означає повітря. Зародилась в США в 1960-ті роки. Засновник аеробіки – лікар Кеннет Купер. За його задумом аеробіка – це засіб протистояння факторам, які спонукають розвиток серцево-судинних захворювань: гіподинамії, нервовим перенапругам, надлишковому харчуванню. За допомогою вправ, що виконуються в аеробному режимі, і харчування з низьким вмістом тваринних жирів в організмі людини найбільш активно руйнується надлишковий холестерин – головний ворог судин. Фізичні навантаження усувають гіподинамію, а емоційність при проведенні занять поліпшує настрій, ліквідовуючи негативний вплив стресів. За допомогою аеробіки можна позбутися від зайвих кілограмів, але вона не допоможе в побудові красивої фігури.

На початку ери аеробіки був біг підтюпцем, потім вправи під музику, потім – велоергометри, гребні тренажери, степпери і бігові доріжки, зараз – модний степ. За більш ніж тридцять

років від класичної аеробіки, розробленої Джейн Фондою, відокремилосся більше 20 видів.

Аеробіка включає комплекс дозованих фізичних вправ, які виконуються з різним фізичним навантаженням і швидкістю. Вправи виконують на свіжому повітрі, здебільшого у супроводі музики, завдяки чому створюється піднесений емоційний стан при виконанні фізичних рухів, що активує процеси енергетичного обміну, засвоєння організмом кисню, діяльність симпатoadреналової системи. Все це сприяє ефективному відновленню фізичних сил організму, швидкому зняттю втоми, підвищенню працездатності, поліпшенню настрою, викликає енергійний підйом творчості й емоційного стану організму.

Зараз ефективність аеробіки загальноновизнана. Аеробіка – це комплекс вправ на витривалість, що продовжуються відносно довго і пов'язані з досягненням балансу між потребами організму в кисні і його доставці. Відповідь організму на підвищену потребу в кисні називається тренувальним ефектом чи позитивними фізичними зрушеннями, наприклад:

- загальний об'єм крові зростає настільки, що поліпшується можливість транспорту кисню, і тому людина виявляє велику витривалість при напруженому фізичному навантаженні;
- об'єм легень збільшується, серцевий м'яз зміцнюється, краще забезпечується кров'ю, що збільшує і тривалість життя;
- підвищується вміст ліпопротеїдів високої щільності, загальна ж кількість холестерину знижується, що зменшує ризик розвитку атеросклерозу;
- зміцнюється кісткова система;
- аеробіка допомагає впоратися з фізичними й емоційними стресами;
- підвищується працездатність;
- аеробіка – реальний шлях до схуднення чи підтримки маси тіла в нормі.

Саме цей аспект найбільше залучає молодих дівчат займатися аеробікою. Потрібно додати, що фізичні вправи у поєднанні з дієтою ефективно сприяють схудненню.

Загальні умови заняття аеробікою. Велике значення має покриття підлоги в залі. Ідеально якщо між підлогою і покриттям є невеликий повітряний простір. Це робить підлогу пружною, що є профілактикою травматизму.

Приміщення, де проводяться заняття, повинне бути просторим, щоб не зачіпати один одного ліктями під час вправ. Це також зменшує ризик травмування. Інструктор повинен бути професійним і часто звертатися до тих, хто займається на занятті, – індивідуальний підхід на заняттях відіграє велику роль. Групи повинні бути підібрані з урахуванням фізичної підготовленості, тобто приблизно однорідними. Програма повинна бути підібрана таким чином, щоб ті, хто займаються, поступово звикали до безупинного навантаження і витримували його без особливої напруги. Виконувати вправи потрібно легко, без різких рухів. Не варто доводити себе до перевтоми і больових відчуттів.

Головне в заняттях – вибрати таку програму аеробіки, яка б максимально відповідала поставленим цілям. При цьому програма повинна бути побудована таким чином, щоб практично виключити ризик одержання травм, а також розвитку серцево-судинних захворювань.

Сучасна класична аеробіка має власну хореографічну «мову» – різні кроки, підскоки, стрибки на місці, з просуванням вперед, назад, убік, організовані в комбінації різної координативної складності, що виконуються без пауз відпочинку, в системі Non Stop – під музичний супровід 120–160 акцентів/хв.

Аеробіку можна класифікувати таким чином:

- оздоровча;
- прикладна;
- спортивна.

Оздоровча аеробіка – це напрям масової фізкультури з регульованим навантаженням. Особливістю цього напрямку є наявність аеробної частини заняття. Вона передбачає підтримку на певному рівні роботи кардіореспіраторної системи. У 70-і роки основною метою занять аеробікою було

зменшення ваги. На початку 80-х поширилася система Workout, популяризатором якої стала Джейн Фонда. Потім виникли й інші системи (funk, step).

Американська Національна школа аеробіки і заснований в 1993 році Університет Reebok зіграли велику роль у розробленні програм для людей з різним рівнем підготовки і програм для навчання фахівців.

Залежно від змісту програми, аеробіку можна класифікувати так:

- програма без предметів і пристосувань (високої й низької інтенсивності);
- програми з використанням предметів і пристосувань (з гантелями, амортизаторами тощо);
- програми змішаного типу (aeroboxing, каратебіка, його-аеробіка тощо).

Існує класифікація оздоровчої аеробіки за віком і рівнем підготовки:

- для дошкільнят, школярів, юнацького віку, молодіжного, середнього і старшого віку;
- за статтю: для жінок (для вагітних), для чоловіків;
- за рівнем підготовленості: початківці, 2-й, 3-й рік навчання і так далі.

Спортивна аеробіка – це вид спорту, де спортсмени безперервно виконують інтенсивний комплекс вправ. Цей комплекс включає ациклічні рухи зі складною координацією, а також різні щодо складності елементи й типи взаємодії між партнерами (у програмах змішаних пар, трійок і груп). Основу хореографії в цих вправах складають традиційні для аеробіки «базові» аеробні кроки і їх різновиди.

Нині в спортивній аеробіці існує декілька варіантів правил змагань, що мають як загальні положення, так і серйозні відмінності у вимогах до програми й критеріїв оцінки. У кожному з напрямів спортивної аеробіки проводяться чемпіонати світу, матчеві зустрічі й інші види змагань.

Прикладна аеробіка набула поширення як додатковий засіб у підготовці спортсменів інших видів спорту, а також у

виробничій гімнастиці, у лікувальній фізкультурі і в різних рекреаційних заходах (шоу-програми, групи підтримки спортсменів).

Види аеробіки:

Степ-аеробіка – порівняно молодий вид спорту. Його винайшла в 1989 році відомий інструктор з аеробіки американка Джин Міллер. Після травми коліна вона для зміцнення м'язів і пришвидшення одужання пристосувала для тренувань сходинок тераси свого будинку. Ритмічні підйоми і спуски по сходах дали такий чудовий результат, що Джин, одужавши, негайно почала створювати на основі свого домашнього реабілітаційного комплексу новий вид аеробіки, що отримав назву «степ-аеробіка». До речі, наукові дослідження, проведені американськими вченими, показали, що степ-аеробіка незамінна для профілактики й лікування таких захворювань, як артрит й остеопороз, корисна спортсменам в період підготовки до змагань і відновлення після травм.

Для підвищення інтенсивності в багатьох спортклубах танцювальну аеробіку проводять зі спеціальними платформами-степами, що мають пристосування, які дозволяють встановлювати потрібну висоту. Аеробіка на степ-платформі доступна практично всім. Робота, що виконується ногами, не складна, а рухи природні, немовби при ходьбі сходами. Для зміни інтенсивності тренування вистачає лише змінити висоту платформи. Таким чином, в одній групі можуть одночасно займатися люди з різним рівнем підготовленості і фізичне навантаження для кожного буде індивідуальне. Степ-платформа виготовлена зі щільного поліетиленового каркасу, що витримує навантаження до 600 кг. Це – збірна конструкція, яка легко регулюється за висотою і яка може складати 15, 20 і 25 см. Можна також змінювати кут її нахилу для того, щоб максимально ефективно пристосувати для силового тренування.

Спочатку тренування вивчаються рухи ніг, а потім додаються рухи рук. При цьому необхідно пам'ятати про те, що степ-платформу не можна втрачати з поля зору. Багато базових кроків мають схожу структуру й назву. Виконуються

кроки вгору-вниз, через платформу, з поворотами і без, із стрибками на платформу і на ній, а також додаються кроки на підлозі. Кроки на платформу можна виконувати спереду, збоку, з кінця, з кута в кут і з кінця в кінець. Кроки з'єднуються в комбінації, які виконуються спочатку в один бік, а потім, після виконання рухів для зміни провідної ноги, вся комбінація повторюється іншу сторону. Можна виконувати рухи на самій платформі, переступати через неї або частину рухів виконувати на підлозі. Найбільш складні вправи – це стрибки на платформу і через неї.

На тренуваннях можна використовувати дві і більше степ-платформи, розташовані поряд. Переходи з однієї платформи на іншу в різних напрямках створюють додаткову кількість комбінацій переміщень. Дуже ефективно і всіляке використання степ-платформи в силовому тренуванні. Усі силові вправи можна ускладнити, полегшити або просто урізноманітнити, використовуючи висоту платформи. Таким чином, кожен вибирає для себе найбільш відповідну міру навантаження. Налічується понад 200 способів підйому на платформу і сходження з неї. Виконуючи під музику різні варіанти кроків з підйомом на платформу і спуском з неї, велику кількість танцювальних рухів, швидкі переходи, часто міняючи ритм і напрям рухів, ви отримаєте навантаження, рівноцінне біговому тренуванню.

Танцювальна аеробіка – використовує базові рухи класичної аеробіки. Відрізняються вони лише манерою їх виконання, відповідно до особливостей кожного танцювального напрямку. У зв'язку з величезною кількістю наявних танцювальних мелодій можна виділити таку саму кількість напрямків танцювальної аеробіки. Сьогодні попитом користуються заняття у стилі *латиноамериканських танців*; *хіп-хоп*, джерелом якого є негритянські танці; *капоейра* – поєднання танцювальних рухів та елементів народної боротьби Бразилії; *арабські танці* – в основі яких лежать граційні рухи животом та іншими частинами тіла, що втілюють багатовікові традиції східних народів. Танцювальна аеробіка зміцнює

здоров'я, серцево-судинну систему організму, розвиває почуття ритму, підвищує настрій.

Особливе місце серед аеробних програм займає **інтервальна аеробіка**. Заняття складається з кількох блоків з чергуванням вправ аеробної спрямованості (класична аеробіка, степ-аеробіка, танцювальні види) з певними інтервалами відпочинку, які можуть бути не лише пасивними, але й активними, і включати ряд силових вправ, а також вправи на розтягнення. Можливе створення програм для початківців, підготовлених і добре тренуваних. Це дуже ефективна форма, що дозволяє гармонійно розвивати силу, гнучкість і витривалість.

Протягом останніх років набули популярності заняття у фітнес-клубах спінбайк-аеробіки (спіннінг, сайклінг). Це програми, що створені в США у 90-х роках, та нестримно поширилися в Америці і Європі. Подібний успіх пояснюється ефективністю тренування – максимальний результат досягається за рекордно короткий час.

Спіннінг – групове заняття на спеціальних велотренажерах (спінбайках), під час якого учасники під керівництвом інструктора та музичного супроводу імітують шосейну велогонку. Виконання вправ із різних вихідних положень, з різною потужністю та темпом обертання педалей сприяє отриманню різнобічного навантаження.

Отже, **сайклінг і спіннінг** – групове тренування на спінбайках. Відмінність сайклінга від спіннінга полягає в спрямованості навантаження на ті чи інші групи м'язів. Якщо під час сайклінга воно розподіляється майже рівномірно на верхню і нижню частини тіла, то спіннінг розвиває в основному нижню частину. Досягається це шляхом використання велотренажерів, що відрізняються нюансами конструкції. Хоча і те і інше можна робити на одному велотренажері, варіюючи тільки положення тіла. Сайклінг більше нагадує прогулянкову їзду на велосипеді, а спіннінг – швидкісну, при якій слід згрупуватися над кермом і працювати тільки ногами, як спортсмени на велогонках.

Тренування проводиться кваліфікованим тренером, під ритмічну музику, триває 45–55 хвилин. Весь цей час слід «їхати на велосипеді», не зупиняючись ні на секунду, інтервально змінюється інтенсивність (швидкість, тягар) і положення корпусу, рук та ніг (сидячи, стоячи, стоячи на одній нозі). Це – аеробіка з елементами акробатики на спінбайку. Пропрацьовуються всі, без виключення, м'язові групи. Всього лише за одне тренування спалюється від 0,5 до 1,0 кг зайвої ваги, залежно від старанності. Ефективність роботи полягає в поєднанні тренування серцево-судинної системи, м'язової сили і витривалості, прискоренні процесів спалювання жирів. Важлива відмінність групових занять від кручення педалей тренажера наодинці – азартність, оскільки вона імітує групову велогонку в різних режимах (по шосе, в гору, по пересіченій місцевості і тому подібне). Заняття можуть бути різної складності і спрямованості: базові, (що допомагають засвоїти специфіку техніки), силові, швидкісні. Заняття проводяться з використанням спеціального велотренажера, котрий імітує основні елементи рухової діяльності спортсмена-шосейника. Спінбайк-аеробіка дозволяє разом із головним видом тренувальної роботи – педалюванням – виконувати різні вправи за участю м'язів плечового пояса і тулуба, що сприяє розвитку витривалості різного типу, динамічної й статичної сили, швидкісних якостей, здатності швидко переключатися з одного режиму тренувальної роботи на інший.

60–70 % обсягу тренувальної роботи повинні виконуватися у діапазоні навантаження, що забезпечує приріст ЧСС до вихідного рівня від 50 до 100 %. 25–30 % роботи повинні виконуватися при навантаженні, коли ЧСС у межах 110–140 % до вихідного рівня. Тренувальна робота швидкісно-силового характеру, що викликає приріст показників ЧСС на 150 % і більше до вихідного рівня, займає від 3 до 7 % загального обсягу заняття.

У процесі занять передбачена можливість індивідуального регулювання інтенсивності роботи. Вправи виконуються у широкому діапазоні навантажень аеробного, анаеробного, швидкісно-силового характеру з відповідним ритмічним

музичним супроводом, який програмує характер основних компонентів тренування (тривалість активних фаз, зміна темпу, паузи акт то відпочинку).

Для підвищення емоційності занять у полі зору тих, хто займається, розташовують екран (відеомонітор) із зображенням умовної місцевості (лісові стежки, паркові доріжки).

До основних розділів програми занять спінбайк-аеробікою належать [23, с. 38–39]:

- розминочно-відновлювальний з переважним використанням першого тренувального комплексу;
- для розвитку загальної витривалості (другий і четвертий комплекси);
- швидкісно-силовий (вибірково третій і четвертий, повністю п'ятий комплекси);
- універсальний із застосуванням усього арсеналу тренувальних засобів спінбайк-аеробіки.

Найбільш модерновий напрямок у велоаеробіці – *аквасайклінг*. Це заняття на велосипедах у воді. Спеціально розроблені тренажери кріплять до дна басейну. Опір води створює додаткове навантаження на м'язи, тому ефект від тренування подвійний, не кажучи вже про позитивний емоційний заряд на весь день.

Роуп-скіппінг, яка представлена комбінацією різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, котрі виконуються індивідуально і в групах (основоположником цієї форми рухової активності став у 80-х роках ХХ ст. бельгійський тренер Річард Стендаль).

Відповідно до мотивів й інтересів тих, хто займається, їхнього віку, рівня фізичного стану, сучасні модифікації роуп-скіппінгу (стрибків зі скакалкою) можуть мати наступну спрямованість [23, с. 43–44]:

- *оздоровчу*, засновану на навантаженнях помірної і низької інтенсивності переважно аеробно-анаеробного характеру із загальною тривалістю базових вправ від 5 до 20 хв. у занятті;
- *рекреативну*, що містить різні ігри, естафети, конкурси, шоу з використанням скакалок;

- *спортивну*, що передбачає проведення змагань із роуп-скіппінгу в обсязі обов'язкової і довільної програм. Техніка рухів роуп-скіппінгу заснована на виконанні елементів стрибків на двох ногах; повертаючи стопи праворуч, ліворуч (твіст); згинання коліна праворуч, ліворуч (слалом); ноги разом, ноги нарізно; поперемінно спереду права, ліва (степ); на двох, права уперед на п'ятку, на двох, назад на носок; ноги схресно (поперемінно); з подвійним обертанням зі скакалкою; з пересуванням; обертаючи скакалку назад; з поворотом на 180° поворотом на 360°.

Програма змагань з роуп-скіппінгу складається з двох частин: з однією скакалкою; використання двох довгих скакалок одночасно. Обидві частини поділяються на обов'язкову й довільну. Перша з них містить стрибки на швидкість за 30 с при найменшій кількості помилок (збоїв і зупинок), друга – авторські комбінації стрибків, передач скакалок, акробатичних елементів. Матеріальні витрати на проведення занять роуп-скіппінгом невисокі – потрібно мати скакалки різної довжини, музичний супровід і зручну спортивну форму.

Фітбол-аеробіка – це комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням, діаметром від 45 см (дитячий варіант) до 85 см (призначений для людей, що мають зріст вище 190 см і масу тіла понад 150 кг). У технології виготовлення даного інвентарю передбачена його різна конфігурація (два з'єднаних між собою круглих м'ячі, що утворюють стійкий овальний ролл; м'ячі-стілці з чотирма невеликими ніжками; м'ячі з ручками для стрибків «хоп»), а також враховано такі особливості, як оптимальна пружність й еластичність матеріалу, перлинний колір, дезодорований аромат, що входить до складу матеріалу тощо. Можливість проведення аеробної частини заняття у положенні сидячи на поверхні м'яча позитивно впливає на м'язи спини, тазового дна, нижніх і верхніх кінцівок, хребет, основні м'язові групи та вестибулярний апарат, дозволяючи значно розширити контингент тих, хто займається, аеробними вправами.

У заняттях фітболом застосовується спеціальний музичний супровід, темп якого визначається характером рухів і ступенем амортизації м'яча з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості.

До основних вихідних позицій тренування входять такі положення спрямованість [23, с. 44–46]:

- основне (базове) сидячи;
- лежачи на животі обличчям униз;
- лежачи на м'ячі з опорою на руки;
- лежачи на м'ячі обличчям угору;
- лежачи на боці на м'ячі;
- «ноги на м'ячі»;
- лежачи на животі, м'яч притиснутий п'ятками до сідниць.

У цих позиціях виконуються:

- вузькоспрямовані вправи для косих м'язів живота, м'язів плечового пояса, спини, бокових м'язів тулуба й бокової поверхні стегна, а також статичні та динамічні вправи;
- комплексні вправи на баланс і розвиток сили великих м'язових груп;
- стретчинг для м'язів, які виконували навантаження в основній частині заняття.

Тераеробіка. Заснована у 1995 році німецьким тренером Ю. Вайсхарзом, містить танцювальні рухи, котрі виконуються в аеробному режимі, у поєднанні з силовою гімнастикою та стретчингом. Можливе також застосування звичайної гумової стрічки. Ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія, диференційована товщина стрічок роблять заняття тераеробікою привабливими і дозволяють здійснювати індивідуальний підхід у процесі їх виконання. Термінологія, що використовується у тераеробіці, аналогічна прийнятій у танцювальній аеробіці.

Тай-бо, бокс-аеробіка – високоінтенсивні тренування з використанням елементів східних єдиноборств, боксу, заняття на удосконалення витривалості й сили м'язів, виховання бійцівських якостей і підняття настрою. Немає нічого кращого для розрядки і гарного фізичного тренування. При цьому

метою є не досконале оволодіння технікою рухів, а отримання оптимального фізичного навантаження.

Слайд-аеробіка (slide) – силовий вид аеробіки. Під час занять одягають особливе взуття і ковзають по спеціальній гладкій доріжці завдовжки 183 см і шириною 61 см, виконуючи вправи, що нагадують рухи ковзана, лижника або ролера. Слайд-аеробіка зміцнює серцево-судинну й дихальну системи, м'язи й суглоби. Це – найоптимальніший вид аеробіки для жінок, що бажають позбутися жирових відкладень на стегнах.

Кік-аеробіка – спеціальна програма (кардіо-інтенсивність-координація), яка дозволяє тренувати й удосконалювати основні показники організму: загальну й силову витривалість, силу й гнучкість м'язів, спритність і координацію. Нова програма враховує вік і різні рівні підготовленості того, хто займається.

Тай-кик – це тренування, що поєднують популярне зараз тай-бо з інтенсивними вправами зі скакалкою. Тай-кик дозволяє не лише швидко досягти тренувального ефекту, але й навчитися прийомам рукопашного бою. Особливо рекомендовано для тих, хто бажає досягти максимального ефекту при спалюванні підшкірних жирових відкладень.

Давно відомо, що вода оздоровлює організм людини. **Аквааеробіка** – це один з різновидів аеробіки, при якій тренування відбуваються в басейні. На сьогодні це найефективніший засіб для тих, хто хоче відновити здоров'я, схуднути і підтримувати себе в тонусі. Аквааеробіка рекомендована людям різного віку і комплекції, завдяки відсутності великих навантажень і профілактиці деяких захворювань.

Головна складова цих тренувань – вода. Вона створює сприятливі умови, при яких ефективність занять підвищується в кілька разів. При цьому відсутній високий рівень навантаження на людський організм порівняно з заняттями на суші. Саме тому заняття аквааеробікою можна рекомендувати студентам, особливо тим, які мають проблеми з хребтом, венами й суглобами.

Заняття у воді допомагають розслабитися, знімають м'язову й нервову напругу, зміцнюють нервову систему. Під час тренувань відбувається і своєрідний масаж тіла водою. Завдяки цьому масажу шкіра стає більш зволоженою, пружною й еластичною. Водний масаж не дає накопичуватися в тренованих м'язах молочній кислоті, тому навіть після найінтенсивніших тренувань немає больових відчуттів. Крім того, заняття у воді дозволяють розвантажити хребет і виправити поставу.

Людям, які хворі на варикозне розширення вен, заняття аквааеробікою допоможуть розвантажити хворі судини, поліпшити циркуляцію крові в організмі, налагодити відтік венозної крові.

Особливо корисні заняття аквааеробікою для дівчат, які мають зайву масу тіла. Ті, хто хочуть схуднути, вибирають заняття у воді з причини їхньої високої ефективності. Відбувається це за рахунок подолання опору води. Додаткова кількість калорій втрачається внаслідок різниці між температурою води, яка набагато нижча від температури тіла. Важливу роль має і наявність у цих заняттях психологічного моменту. Завдяки тому, що більша частина тіла прихована водою, повні люди почуваються впевненіше і комфортніше. Вони займаються із задоволенням і в повну силу, не соромлячись своїх габаритів. Гідромасаж, про який йшлося вище, ще й прекрасний засіб для боротьби з целюлітом. У поєднанні з вправами аквааеробіка реально може допомогти позбутися його.

Перед початком заняття рекомендовано трохи поплавати, щоб розігрітися, звикнути до водного середовища й температури води. Потім йде розминка, вправи основного комплексу і серія відновлювальних вправ. Як варіант, в основний комплекс можуть бути включені вправи, які зміцнюють серцево-судинну систему, розвивають витривалість, м'язову силу та гнучкість тіла.

Час та інтенсивність занять залежать від складу групи й підготовленості тих, що тренуються. Як правило, на

початковому етапі й людям зі слабким здоров'ям пропонують займатися 30 хвилин у помірному темпі. При переході на середній рівень підготовки тривалість тренування збільшується до 45 хвилин. Професійним же спортсменам і людям з гарною фізичною підготовкою рекомендовано тренуватися 60 хвилин, у швидкому темпі, з використанням додаткового обладнання: обважнювачів для ніг і рук, різних гантелей, м'ячів.

Існує кілька видів аквааеробіки:

- *Aqua Jogging* – імітація бігу у воді;
- *Aqua Relaxation* – вправи на розтяжку і розслаблення різних груп м'язів;
- *Aqua Gym* – силове тренування з використанням спеціального устаткування: плавучих гантелей, м'ячів, спеціальних гнучких паличок, що збільшують опір;
- *Aqua Box* – заняття з елементами боксу, карате і кікбоксінгу;
- *Aqua Cycle* – вправи, що імітують їзду на велосипеді.

Крім цих, зазначених видів аеробіки, існує ще багато інших, за якими заняття поки не так популярні.

Змагання з фітнес-аеробіки.

Ініціатором розвитку даного напрямку на світовому рівні є міжнародна федерація фітнесу і аеробіки – FISAF. Перший чемпіонат пройшов в 1999 році у Франції. Змагання проводяться по 3 дисциплін:

- аеробіка;
- фітнес степ-аеробіка;
- хіп-хоп-аеробіка.

Змагання проводяться не тільки серед дорослих, фітнес-аеробіка для дітей також є досить популярною, дозволяє прекрасно розвинути спритність, координацію і зміцнити здоров'я.

4.7. Шейпінг

Шейпінг – це методика цілеспрямованої зміни фігури і оздоровлення організму жінки, що включає спеціальну програму фізичних вправ і відповідну систему харчування. Для жінок будь-якого віку, з різною спортивною

підготовленістю, шейпінг дозволяє комплексно реалізовувати всі напрямки пластичного трансформування тіла – збільшення або зменшення об'єму м'язової тканини, зниження вмісту жиру в організмі. Система шейпінг-вправ послідовно навантажує всі м'язові групи, в тому числі й ті, які слабо задіяні в повсякденному житті.

Головна перевага шейпінгу – це індивідуальний підхід до кожного, хто займається, навіть якщо заняття відбуваються в групі. У процесі тренування опрацьовуються практично всі групи м'язів, які формують особливо важливі для жінки ділянки тіла: талію, груди, стегна і сідниці.

Оскільки програма досягнення шейпінг-моделі складається досконало, позитивний результат залежить лише від сили волі людини, від її прагнення досягнути поставленої мети та її готовності дотримуватися складеної програми. Займаючись шейпінгом, жінка може формувати як певні частини власного тіла, так і працювати над удосконаленням усієї статури в цілому.

Одна з головних переваг шейпінгу – це успішна боротьба з целюлітом. Відбувається це завдяки цілеспрямованому опрацюванню проблемних зон. Під час занять шейпінгом, також опрацьовуються ті групи м'язів, які зазвичай мало задіяні.

Фахівці спеціалізованих шейпінг-клубів не приховують, а, навпаки, роблять акцент на обов'язковому дотриманні принципів розробленої індивідуальної системи харчування. При регулярному порушенні цієї системи не варто розраховувати на швидкі результати або на повну відповідність шейпінг-моделі, якої кожна жінка прагне досягти. Відмінність шейпінгу від видів аеробної фізкультури полягає в тому, що найбільша кількість калорій витрачається не під час тренування, а після нього, в період відновлення. Саме тому в шейпінгу таке значення надається обмеженню вживання їжі після занять. Без споживання великої кількості калорій з їжею, організм активно витрачатиме те, що вже в «запасі», тим самим швидше рухаючи жінку до досягнення поставленої мети.

Тренування з шейпінгу є комплексом вправ, які послідовно навантажують м'язи на різних ділянках тіла. Кожна обрана м'язова група «опрацьовується» шляхом багаторазового повторення циклічної вправи. Повторення доцільно продовжувати до стомлення (30–200 разів або за часом 60–240 с), після чого змінюється навантаження. Іноді м'язова група опрацьовується декількома вправами, або до неї повертаються повторно протягом заняття. Характерним для шейпінгу – є те, що навантажуються ті м'язи, які недостатньо задіяні в повсякденному житті.

Характер виконуваної роботи під час заняття (досягнення індивідуального максимуму) спрямований на вичерпне використання наявних у м'язових клітинах енергетичних ресурсів – глікогену та ліпідних включень. В результаті даного процесу в активних м'язових клітинах накопичується молочна кислота, з'являються характерні больові відчуття, що посилюються разом з втомою. Після цього слід навантажувати інші групи м'язів, до повного виснаження їхніх можливостей. Вольове зусилля, що забезпечує виконання останніх повторень через «не можу», і психічне напруження, спрямоване на подолання болю у працюючих м'язах, веде до збільшення вироблення гормонів адреналіну і норадреналіну здатних стимулювати гліколіз і тканинне дихання, а також мобілізацію вільних жирних кислот з жирового депо. Після закінчення роботи м'язів, в кінці тренування, можна спостерігати наступні результати: значні втрати енергії організмом в цілому, включаючи зменшення запасів глікогену печінки, витрачання жирних кислот з жирового депо. Виснаження енергетичних ресурсів у працюючих м'язах (глікогену та інших вуглеводів, ліпідів тощо), накопичення в м'язах і крові великої кількості молочної кислоти, високу концентрацію в крові гормонів і продуктів метаболізму. Ці зміни в організмі зумовлюють активізацію обмінних процесів протягом кількох годин після закінчення м'язової роботи. При цьому, необхідно виділити відновлення енергетичних запасів: синтез креатинфосфату, окислення молочної кислоти і ресинтез з неї глікогену.

У шейпінгу навантажуються всі м'язи тіла, у тому числі, що формують найбільш важливі для жінок ділянки тіла: груди, талію, стегна, сідниці. Мускулатура цих ділянок тіла «не призвичаєна» до тривалої роботи, включає в себе велику кількість швидких волокон. У їхньому енергопостачанні значну роль відіграє анаеробний (безкисневий) механізм, що витрачає енергетичні запаси м'язових клітин і всього організму. Вправи виконуються в помірному темпі, до досягнення індивідуального максимуму. Послідовне опрацювання всіх груп м'язів дозволяє без зайвого навантаження на серце і суглоби отримати прекрасний тренувальний ефект, що включає: значні втрати енергії організмом в цілому; виснаження енергетичних ресурсів м'язів, що працюють. На відміну від аеробних видів фізкультури, де жирові запаси організму витрачаються в основному в процесі тренування, в шейпінгу їхня мобілізація більшою мірою охоплює відновлювальний період і, при обмеженні споживання жирів і вуглеводів, служить для заповнення калорій витрачених у спортивному залі.

4.8. Туризм

Туризм походить від французького «tourisme» – прогулянка, подорож – подорожі у вільний час, пов'язані з від'їздом за межі постійного проживання; один з видів активного відпочинку, який поєднує відновлення продуктивних сил людини з оздоровчими, пізнавальними, спортивними та культурно-розважальними цілями. У міжнародній практиці до туристів відносять осіб, які тимчасово й добровільно змінили місце проживання з будь-якою метою, окрім діяльності, яка винагороджується в місці тимчасового перебування.

Під туризмом розуміють теорію та практику різного роду походів, сходження на гори і подорожі з метою спортивного суперництва, активного відпочинку, освіти і виховання. Для подорожей у відпустку з використанням громадського або особистого транспорту, в яких головне місце посідають розмови і відпочинок, усе більше підходить слово туризм. Туризм складає частину фізичної культури та

спорту, оскільки він є фактором здорового способу життя, розвитку, досконалості, збереження фізичної працездатності та всебічної підготовки. У туристичній діяльності в центрі уваги перебувають різні форми організованих туристичних походів, велотуризм, подорожі на човнах, лижні походи. Окрім того, туризм пов'язаний з культурними цінностями. Особливо важливе значення туризму полягає в організації дозвілля для молоді.

Туризм (із Закону України «Про туризм») – тимчасовий виїзд особи з місця постійного проживання в оздоровчих, пізнавальних, професійно-ділових чи інших цілях без здійснення оплачуваної діяльності в місці перебування; турист – особа, яка здійснює подорож по Україні або до іншої країни на термін від 24 годин до одного року без здійснення будь-якої оплачуваної діяльності та із зобов'язанням залишити країну або місце перебування в зазначений термін.

Розвиток нових напрямів активного туризму – екстремального, пригодницького, наддалеких вітрильних подорожей, проведення комбінованих за видами туризму (автомобільного, велосипедного, вітрильного, водного, гірського, мотоциклетного, пішохідного, спелеологічного) подорожей із використанням наявних природно-рекреаційних, історико-культурних та кадрових ресурсів країни не тільки створює умови для залучення до активних занять туризмом населення України, а й має стимулювальний вплив на розвиток міжнародного та зарубіжного туризму, сприяє загальному розвитку туристичної галузі.

Оздоровча цінність туризму. Туристична діяльність пов'язана зі зміною місця перебування, організовується за будь-якої погоди і висуває до людини найрізноманітніші вимоги. Регулярна туристична діяльність та участь у туристичних змаганнях є ефективним замінником фізичної праці, що стимулює у людині радість до життя, підвищує фізичний стан її організму.

Подорожі пішки, на човні, плоті, велосипеді, сприяють кращому кровопостачанню органів і м'язів, зміцненню кісток,

суглобів, зв'язок, активізації обміну речовин, поліпшенню діяльності органів дихання. Перебування на свіжому повітрі в оточенні красивих ландшафтів, активна м'язова діяльність є джерелом позитивних емоцій. Під час туристичних походів підвищується настрій, виникає приплив бадьорості та сил. Усе це позитивно впливає на стан нервової системи. Окрім того, тривале перебування на свіжому повітрі, особливо під час походів із ночівлею під відкритим небом і в наметах, сприяє загартуванню організму.

Пізнавальна цінність. Під час своїх мандрівок і походів, як в межах своєї країни, так і за кордоном, туристи знайомляться з країною і її людьми, їхнім життям, національною культурою. Вони розширюють і поглиблюють свої знання у галузі ботаніки, зоології, геології, географії, метеорології, астрономії, сільського і лісового господарства, історії культури і мистецтва.

Виховна цінність. Туризм сприяє вивченню історії та формуванню світогляду, призводить до активного захисту природних багатств. Оскільки туристичну діяльність проводять здебільшого у колективі, коли один залежить від іншого, людям необхідні такі риси характеру як тактовність, уважне ставлення один до одного, коли власні інтереси не можна ставити вище інтересів колективу. Усе це має великі можливості для інтенсивного виховання і формування таких цінних рис характеру, як впевненість у собі, здатність прийти на допомогу.

Метою туризму є сприяння підготовці гармонійно розвинутих людей. Правильно організоване і добре проведена мандрівка зміцнює здоров'я людини, загартовує організм, розвиває силу, спритність, витривалість, ініціативність, мужність, наполегливість, дисциплінованість, сприяє підвищенню працездатності. У процесі здобуття необхідних навичок з туризму, удосконалення певних фізичних якостей передбачається вирішення наступних завдань:

- виховання у студентів високих моральних, вольових і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці;

- збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання;
- всебічна фізична підготовка;
- професійно-прикладна фізична підготовка з урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності;
- засвоєння необхідних знань з основ теорії, методики й організації фізичного виховання і спортивного тренування, підготовка до праці як суспільно-корисних членів суспільства;
- удосконалення спортивної майстерності;
- виховання переконань необхідності регулярно займатись фізичними вправами.

Туристичний процес організують залежно від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку та підготовленості, спортивної кваліфікації, а також з урахуванням умов і характеру праці їхньої майбутньої професійної діяльності.

Методика фізичної підготовки туриста. Загальна фізична підготовка є основою спеціальної підготовки. Без постійної її підтримки на високому рівні неможливо досягти успіхів у засвоєнні та вдосконаленні техніки різних видів туризму. У процесі загальної фізичної підготовки важливо всебічно розвивати основні фізичні якості: силу, витривалість, координаційні здібності, швидкість. Якщо одна з них відстає у розвитку, слід додатково використовувати засоби, які сприятливо впливають на цю якість.

Спеціальна фізична підготовка забезпечує оволодіння специфічними навичками, технікою різновидів туризму. Одночасно у процесі підготовки повинні розвиватися і ті фізичні якості, які особливо важливі для цього виду туризму. Так, для туриста-пішохода та велосипедиста особливо важливі сила і витривалість ніг, для лижника, крім того, потрібна і сила рук. Кожному туристу, який надає перевагу активному руху, необхідне глибоке і рівномірне дихання. Тобто, потрібно «поставити» дихання, причому для різних видів туризму це

завдання вирішують по-різному. Загартування організму досягається шляхом довготривалого, поступового та систематичного його пристосування до незвичайних умов. Процес загартування повинен бути постійним, безперервним. Фізична підготовка повинна бути систематичною.

Невід'ємна частина підготовки туриста – дотримання режиму, без чого не досягнути успіху. Основні вимоги до режиму – уміле поєднання роботи з відпочинком, виконання правил гігієни, щоденна ранкова гімнастика та суворе дотримання розкладу тренувань. Розпорядок дня потрібно скласти так, щоб ранкова гімнастика, прийом їжі, робота та відпочинок щодня проводилися в один і той самий час.

Фізична підготовка складається з ранкової гімнастики, спеціальних занять і походів вихідного дня.

Ранкову гімнастику слід проводити щоденно, у будь-яку погоду, краще на відкритому повітрі. Заняття на повітрі дозволяють включати біг на короткі та довгі (до кількох кілометрів) дистанції. Повільний біг з періодичними прискореннями, рівномірний довготривалий біг рекомендовано поєднувати зі швидкою спокійною ходьбою. Дуже важливо навчитися дихати глибоко, без затримки, з повним видихом. Зарядку у приміщенні потрібно робити біля відкритого вікна.

Тренувальні заняття упродовж тижня і у вихідні дні проводять у залах, на майданчиках, на стадіонах та на місцевості. Вони зазвичай складаються з гімнастики, легкої атлетики, плавання, лижного і велосипедного спорту, спортивних ігор. Спеціально підібрані гімнастичні вправи і відповідні види спорту допомагають розвивати певні фізичні якості, насамперед потрібні туристу витривалість і силу.

Сила розвивається при заняттях туризмом порівняно повільно. Тому її слід розвивати спеціальними тренуваннями. Хоча не потрібно захоплюватися підніманням великих обтяжень. Більш правильним буде підіймати предмети середньої тяжкості, але з більшою кількістю повторень. У цьому випадку буде розвиватися і витривалість м'язів, що так необхідно у поході.

В одне тренування потрібно включати вправи із обтяженнями різної ваги. Вправи з легкими предметами слід виконувати до втоми, потім, відпочивши 2–3 хвилини, повторювати знову. Вправи з подоланням власної маси (підтягування, присідання, віджимання) виконувати до відказу. Вправи силового характеру слід виконувати упродовж усього періоду підготовки.

Значення витривалості у туристичних походах. Насамперед слід розвивати витривалість, оскільки необхідно долати довгі піші переходи з похідним спорядженням за спиною. Відстань, яку долають туристи за день, як і вагове навантаження, важко піддається точному передчасному обрахуванню. Воно визначається насамперед складністю маршруту, масою рюкзака і досвідченістю та фізичною підготовленістю туриста. Витривалість розвивається не тільки довготривалою ненапруженою роботою (спокійний довготривалий біг, ходьба), але й багаторазовими повтореннями більш коротких, але більш напружених навантажень. Можна, наприклад, здійснювати пробіжку 6–8 разів по 800 метрів з середньою швидкістю. У проміжках між бігом – спокійна ходьба (7–9 хвилин) до відновлення нормального дихання і пульсу. Подібні навантаження допустимі тільки для людей достатньо підготовлених. Добре розвивають витривалість плавання, веслування, катання на велосипеді, біг на лижах, полювання, походи вихідного дня взимку та влітку. Особливо сприятливі для фізичної підготовки туриста умови, близькі до умов довготривалої мандрівки. Але однієї витривалості мало – щоб менше втомлюватися та, відповідно, пройти більше з меншими фізичними витратами, важливо навчитися правильно ходити. Техніка ходьби – це один із найважливіших факторів при пішому туризмі.

4.9. Їзда на велосипеді

Їзда на велосипеді комплексно впливає на більшість систем і органів людського тіла. Перш за все, це відмінне аеробне навантаження. Катаючись на велосипеді, людина зміцнює м'язи ніг, позбавляється від зайвого жиру на стегнах,

покращує роботу серцево-судинної та дихальної систем, підвищує витривалість, покращує координацію. Цей вид спорту приносить не меншу користь, але більше задоволення, ніж біг. У будь-якому спортивному залі можна знайти велосипедні тренажери, проте їздити на велосипеді в лісі, в парку або за містом – ні з чим незрівнянне задоволення. Розглянемо позитивний вплив катання на велосипеді на організм людини детальніше.

Позитивний вплив на серце і кров. В результаті періодичних тренувань або прогулянок на велосипеді зміцнюються серце і судини, підвищується загальна витривалість організму, що дозволить людині менше втомлюватися протягом дня і добре висипатися. Значно скорочується вірогідність ішемічних змін міокарду і ризик інфаркту. Фізичне навантаження зменшує концентрацію «шкідливих» ліпопротеїдів (дуже низької щільності) і підвищує вміст «корисних» (високої щільності), що перешкоджає розвитку атеросклерозних змін судин.

Їзда на велосипеді на свіжому повітрі сприяє інтенсивній вентиляції грудної клітки. Кров із високим вмістом кисню чудово забезпечить потреби головного мозку та м'язів, і людина відчує прилив нових сил.

Жінкам, які страждають варикозним розширенням вен, лікарі наполегливо рекомендують кататися на велосипеді. Річ у тому, що обертальні рухи ногами примушують кров у венах швидко рухатися, не застоюючись. Тому, якщо є схильність до варикозу, слід кататися на велосипеді – це краща профілактика. Як відомо, хворобі легше запобігти, ніж вилікувати.

Вплив на опорно-руховий апарат. На відміну від бігу, 70–80 % маси тіла припадає на сидіння, кермо і педалі, що значно розвантажує суглоби і знімає зайве навантаження з хребта. Окрім цього хрящі на поверхнях суглоба, завдяки постійним колоподібним рухам, зміцнюються і нарощуються, а під час бігу вони трамбується і розплющуються.

При правильній посадці на сидінні, коли верхня частина тулуба ледь нахилена, м'язи спини знаходяться в тонусі й

стабілізують корпус. Рухи, що повторюються, зміцнюють поперекову ділянку і тренують глибокі маленькі м'язи, розташовані в хребцях, чого важко досягти при інших видах фізичної активності. Така зміцнююча дія перешкоджає виникненню хребетних гриж і радикулітів, зміцнюються м'язи ніг.

Нормалізує масу тіла. Якщо людина хоче помітно знизити масу тіла за допомогою катання на велосипеді, займатися потрібно щодня. Під час їзди на велосипеді спалюється велика кількість жирів. Достатньо 45 хвилин велосипедних тренувань на день, щоб зберегти красиву і струнку фігуру. Не слід тренуватися відразу після або перед споживанням їжі. І не слід забувати, що для якнайкращого результату їжа повинна бути низькокалорійною.

Покращує імунітет. Їзда на велосипеді на свіжому повітрі зміцнює імунну систему. Проте відразу такий ефект не виявиться, потрібен час. Але якщо звикнути до постійних прогулянок, то незабаром покращиться самопочуття і здоров'я.

Зміцнює вестибулярний апарат. Велосипед зможе зміцнити вестибулярний апарат, адже якщо постійно змінювати фокусування погляду, тоді тренуються м'язи ока, що запобігає порушенням зору. Підвищиться апетит, а у курців легені швидше очистяться від тютюнових смол.

Робить людей щасливішими. Великий вплив велосипедних прогулянок на загальний емоційний стан людини. Велосипед сприяє зміцненню нервової системи – проблеми і нав'язливі думки відступають, людина відволікається від повсякденних турбот, поліпшується настрій і загальне самопочуття. Катання на велосипеді сприяє виробленню гормонів радості (ендорфінів та енкефалінів), а поганий настрій відразу зникає. Різні види катання, від екстремальних видів і фрістайлу до спокійних прогулянок, підійдуть під будь-який настрій або характер. Можна кататися поодиноці або з друзями.

Якщо давно не займалися спортом, то перш ніж приступити до регулярних велопогулянок та велотренувань, тіло потрібно підготувати. За декілька тижнів до першого

тренування, слід почати виконувати «зарядку», приділивши особливу увагу м'язам ніг і спини. Особливо корисно виконувати вправу «велосипед» – обертальні рухи ногами.

Інтенсивність навантаження при велотренуваннях, що спрямована на оздоровлення людини, повинна перебувати у діапазоні 50–75% МПК, залежно від рівня фізичного стану, віку, статі, рівня фізичного стану та тривалості тренування. Рекомендована швидкість їзди велосипедом коливається у широких межах і складає: в 20–29 років – 12–30 км/год.; 30–39 років – 10–25 км/год.; 40–49 років – 8–24 км/год.; 50–59 років – 6–22 км/год. Пульсовий режим повинен відповідати таким показникам: 20–39 років – 140–160 уд/хв.; 40–49 років – 140–150 уд/хв.; 50–59 років – 135–150 уд/хв. [11, с. 289–290].

Енергозатрати велотренування залежать від швидкості руху, маси тіла велосипедиста, метеорологічних умов тощо. Так, рівень енергозатрат для чоловіка середнього рівня фізичного стану, що має вагу тіла 70 кг, під час їзди на велосипеді (без регулярного опору педалей) рівною трасою зі швидкістю 8 км/год. складають 13,0 кДж/хв. (3 ккал/хв.); 8,5 км/год. – 16,3 кДж/хв. (3,9 ккал/хв.); 10 км/год. – 21,4 кДж/хв (5,1 ккал/хв.); 15,0 – 30,6 кДж/хв. (7,3 ккал/хв.); 20,0 – 43,1 кДж/хв. (10,3 ккал/хв.). Якщо вітер зустрічний, а швидкість руху складає 10 км/год., то енерговитрати збільшуються вдвічі (до 49,0 кДж/хв.).

Велосипед дарує ні з чим не зрівняну свободу. Можна просто покататися містом, а можна підкорити всі лісові яри або сходи найближчого супермаркету. За більш ніж двадцятирічну історію гірського велоспорту сформувалася безліч стилів катання і, звичайно ж, не можна забувати про сам початок, про те, з чого все почалося – про шосе.

Коротка характеристика стилів катання.

Крос-кантрі – найпопулярніший стиль катання на гірському велосипеді. Це можуть бути лісові стежини, затяжні велопоходи, екстремальні спуски і неймовірні, майже вертикальні підйоми. Зазвичай, велосипед для крос-кантрі – це хардтейл. Але байки крос-кантрі мають і ще одне призначення

– гонки, а це швидкість, витривалість, технічна підготовленість – ось відмінна риса крос-кантрі.

У всьому велосипедному світі *шосейний спорт* має найбільшу популярність. Гранд Тури, такі як Джіро д'Італія, Вуельта, і, звичайно ж, Тур де Франс збирають мільйони глядачів і сильних спортсменів з усього світу. Гонщики мають справді світову популярність. Шосейний велосипед – це завжди найновітніші технології, це легкість і витонченість, мінімалізм і технічна досконалість. Тільки на шосейному велосипеді можна зрозуміти, що таке швидкість.

Даунхілл – швидкісний спуск на велосипеді. Висока швидкість, різкі технічні повороти, прольоти, небезпечні ділянки і постійно змінне покриття – це все даунхілл. Сучасний байк для даунхілла – це надійний двохпідвіс із збільшеним ходом передньої і задньої підвісок (180–220 мм), двохкоронною вилкою, широким зігнутих кермом і мотоциклетними покришками. Даунхілл – один з популярних стилів катання на велосипеді. Нерідко гонщики даунхілла випробовують себе і свої байки в стрибках на трамплінах із вертикальних дропів.

Поняття *фрірайд* – багатогранне (дослівно – вільне катання). Це може бути як спуск з гори невідомим маршрутом, так і який-небудь норт-шор, зведений в лісі неподалік, або п'ятиметровий дроп. Все, що можна собі дозволити на байку – це фрірайд. Зазвичай, байк для фрірайда – це двохпідвіс з середнім ходом підвісок (150 мм).

Трейл – один з популярних стилів катання, що є поєднанням фрірайдних стрибків, синглтреків і довгих, швидких крос-кантрієвих маршрутів. Сучасний трейлбайк – це як гранично посиленний кантрієвий двохпідвіс із збільшеними ходами підвіски, так і спрощений фрірайдний монстр, з якого прибрали зайву вагу і декілька сантиметрів вільного ходу.

Trial (Trial). Тріальні байки – це велосипеди вузької спеціалізації, для трюків, стрибків і подолання перешкод. Зазвичай мають одну швидкість і колеса діаметром 20–26 дюймів.

Не слід забувати про заходи безпеки, адже падіння з велосипеда може спричинити травму. Слід бути обережними й

уважними на вулицях з автомобільним рухом. Треба регулярно перевіряти стан велосипеда, а саме: чи добре працюють гальма, чи надуті шини, чи закручені гайки і болти, чи не провисає ланцюг. Від технічної справності велосипеда залежить безпека велосипедиста.

4.10. Біг та катання на лижах

Лиж – пристрій у вигляді дошки, призначений для пересування снігом, кріпиться спеціальними кріпленнями до лижного взуття. Існує багато типів лиж різної форми для різних стилів катання. Основний вид спорту, в якому використовуються лижі – лижний спорт.

Споконвічно лижі були дерев'яні, виготовлялися із цільних дощок і не мали привабливого зовнішнього вигляду. З початком розвитку лижного спорту й технічної революції на межі ХІХ–ХХ століть лижі видозмінилися. Крім зміни пропорцій, вони стали виготовлятися з декількох частин, для їхнього виготовлення стали застосовуватися верстати, з'явилися лижні фабрики. Таке становище зберігалось до появи пластичних матеріалів.

Деякі пластичні матеріали мають властивості, які корисні для лиж – не мокнуть, до них не прилипає сніг, вони краще ковзають. Так з'явилися спочатку лижі із пластиковим покриттям, потім цілком пластикові лижі. У сучасних лижах застосовуються різні види пластику, деревини, композитних матеріалів, сплавів. Для догляду за ковзною поверхнею лиж (особливо дерев'яних) застосовуються лижні мазі.

Вплив бігу та катання на лижах на організм людини.

Біг та катання на лижах – засіб, що поєднує загартування повітрям, сонцем і рухом. У результаті систематичних занять підвищується працездатність, покращуються функції дихальної та серцево-судинної систем, зміцнюються основні групи м'язів. Крім цього, катання на лижах забезпечує емоційне розвантаження. Для лижної прогулянки важливий правильний підбір лижних палиць і лиж залежно від зросту і маси тіла людини.

Як вибрати лижі для себе? Отже, якщо людина новачок в лижній справі, то їй підійдуть *туристичні лижі* – Touring. Такі лижі ідеально підходять для того, щоб швидше навчитися

ходити на них. Вони ширші ніж інші лижі, жорсткіші і важчі (приблизна вага кожної лижі становить 1,5 кг). На нижній поверхні таких лиж часто роблять насічки – з їх допомогою можна уникнути «проковзування».

Схожі на туристичні лижі *бек-кантри* – їх виготовляють з насічками, широкими, але їхня вага менше 1,5 кг, тому що вони призначені для коротких прогулянок.

Для більш досвідчених лижників існують *аматорські лижі Fitness*. Насправді вони підходять і тим, хто вже вміє трохи кататися, і тим, хто тільки починає, але ставиться до справи серйозно і має намір до певних досягнень. Вони легші за туристичні лижі.

Найпопулярнішими є легкі, міцні і, звичайно ж, найдорожчі лижі – *професійні*. Такого класу лижі купують лижники зі стажем у кілька років. Деякі фірми-виробники виготовляють такі лижі, які підбирають залежно від певного типу снігу.

Довжина лиж повинна відповідати зросту людини. Для класичного бігу довжину лиж розраховують за наступним принципом: зріст + 20–30 см. Якщо людина бігає вільним стилем, то лижі повинні бути трохи коротшими – зріст + 10–15 см. Однак слід пам'ятати, що чим більший зріст і, відповідно, маса, тим жорсткіші й довші повинні бути лижі.

Для гірських лиж розрахунок інший: для новачків потрібно брати лижі за принципом «зріст – 20 см». Однак, як правило, такий розрахунок не дуже зручний – при гарному рівні тренувань новачок досить швидко навчається і дуже скоро йому потрібні вже лижі довші сантиметрів на 10. Тому якщо людина серйозно налаштована, то краще відразу брати лижі довжиною «зріст – 10 см», а для професіоналів довжина лиж повинна дорівнювати зросту.

Останнім часом для лижного бігу з'явилася тенденція вибору коротших лиж, але це залежить від місцевості, де людина планує кататися. Наприклад, короткі лижі вважаються легшими і маневренішими і тому вони підходять для катання на нерівних або зледенілих трасах, а довгі, бігові лижі значно стійкіше тримають дистанцію на довгих, широких і рівних трасах.

Якщо раніше лижі були цілком дерев'яні, то зараз знайти лижі з природного матеріалу буде складно – пластик довговічніший, практичніший і сучасніший. Пластикові лижі можна використовувати навіть у відлигу – потрібно тільки змастити вагову ділянку спеціальним мастилом. Дерев'яні ж лижі зручні для початківців або якщо людина хоче навчити кататися на лижах дитину. Однак у майбутньому краще надати перевагу все-таки пластику.

Є кілька видів бігу на лижах: *класичний* – тобто лижі при бігу розташовані паралельно одна до одної. Для такого бігу потрібно вибирати м'які лижі з гострим, довгим носком; *вільний стиль* – при такому виді лижник біжить, як ковзаняр, потрібні коротші і жорсткі лижі; *комбінований* – можна бігати так, як зручніше в тій чи тій ситуації. Для такого бігу є універсальні лижі.

Гірські лижі використовуються у багатьох стилях. Це і карвінг – коли лижник активно спускається зі схилу з поворотами; і фан-карвінг – екстремальний карвінг; і скі-тур – спокійний спуск схилом, і скі-крос – швидкісний спуск з віражами, перепадами і трамплінами на трасі, і фрістайл – дуже активний вид лижного спорту, до якого зараховують стрибки, швидкісний спуск і різні трюки.

Отже, охарактеризуємо *стили катання* на лижах.

Фрірайд. У гірських лижах це поняття має на увазі катання поза спеціальними трасами. Зараз цей стиль катання здобуває все більшу популярність. Розвитку популярності фрірайду сприяє помітний прогрес у конструкції лиж (на нових моделях кататися не підготовленими схилами все легше), а також розвиток інфраструктури гірськолижних курортів, де пропонується катання з гідами й доставка до важкодоступних схилів за допомогою гелікоптера.

Скі-Крос – спортивна дисципліна, у якій лижники стартують по 4 особи одночасно й разом проходять трасу з перешкодами у вигляді віражів і трамплінів, намагаючись обігнати один одного та прийти до фінішу першим. В останні роки змагання зі скі-кросу здобувають все більшу популярність. Однак на скі-кросових лижах катаються не

лише спортсмени, але й просто аматори активного, силового й навіть агресивного карвінгового катання.

Фанкарвінг або екстремальний карвінг. Спочатку з'явилися лижі з новою карвінговою геометрією, потім з'явилися аматори використання всіх можливостей нової геометрії лиж. Виявилось, що якщо зробити лижі малої довжини з дуже вираженою карвінговою геометрією, то на них можна кататися особливим стилем – суворо різаним поворотом, із широким веденням лиж, з дуже глибоким нахилом усередину повороту. Аматори цього стилю буквально лягають на схил у повороті, вони не використовують лижні палиці, які їм тільки заважають. Фанкарвери навіть на найкрутішому повороті майже не сповільнюють швидкість руху, змінюючи лише напрямок, у результаті чого є можливість направити лижі нагору й навіть здійснити різаний поворот по колу.

Могул – катання горбами. Цей стиль катання є проходженням спеціальної траси з горбами. Сьогодні небагато лижників-аматорів катаються у такому стилі, тому що він досить складний з технічної точки зору, адже вимагає від лижника спеціальних навичок катання й гарної фізичної підготовленості. В горах нескладно знайти розбиту горбисту ділянку схилу й хоробро пройти її в могульному стилі. Спуститися горбами можна практично на будь-якій, не жорсткій моделі лиж, але для сьогодення могульного катання потрібні спеціальні лижі, які відрізняються «некарвінговою» геометрією й невеликою шириною.

Скі-тур. Під цим стилем катання на лижах розуміють гірський похід з використанням лиж, а потім спуск схилами, куди практично неможливо дістатися на підйомниках. Використовуються спеціальні полегшені моделі лиж, тому що часто доводиться їх нести, а також спеціальні кріплення, що дозволяють звільнити п'ятку для ходьби на лижах. Бажано використовувати спеціальні черевики. Як додаткове устаткування – спеціальні смуги, що закріплюються на ковзній поверхні для запобігання проковзування назад, які використовують для підйому на лижах у гору.

4.11. Катання на ковзанах

Катання на ковзанах це чудова можливість поєднати приємні та розслаблюючі вправи для тіла і чудове психоемоційне розвантаження. Рухова активність під час катання на ковзанах допомагає людському організму знизити рівень «шкідливого» гормону – кортизолу і збільшити утворення корисних ендорфінів. Саме ці гормони працюють як нейтралізатори болю у нашому організмі. Їх рівень збільшується саме під час активних ігор, вправ та будь-якої рухливої діяльності, сприяють піднесенню настрою людини і, якщо це потрібно, знижують поріг больової чутливості. Концентрація на техніці виконання окремих сюжетів, вправ допомагає відволіктися від переживань і повністю розслабитися.

Окрім психоемоційного розвантаження, катання на ковзанах допомагає досягти гарної фізичної підготовленості та підвищити імунітет. Лише 20–30 хвилин щоденного катання на ковзанах допомагає організму стати фізично витривалішим, знизити ризик серцево-судинних захворювань, зміцнити опорно-руховий апарат.

Як же обрати ковзани, одяг та опанувати перші рухи на ковзанах. Першочергову увагу під час вибору ковзанів слід звернути не на їхній зовнішній вигляд, а на зручність та якість лева. У спортивному світі виділяють декілька основних видів ковзанів: ковзани для хокею, бігові та фігурні.

При виборі моделі ковзанів слід, перш за все, звернути увагу на розмір черевиків. Професіонали стверджують, що розмір ковзанів немає відрізнятися від звичайного розміру людської ноги. Ковзани слід підбирати точно за розміром, в іншому випадку термін служби їх значно скоротиться і зросте висока ймовірність травмування. Зовсім не потрібно приміряти ковзани на вовняну шкарпетку. Модель та жорсткість черевика варто обирати, виходячи з рівня підготовленості. Головне, аби ковзани зручно «сиділи» на нозі та щільно тримали гомілку.

Одяг має бути зручним та не заважати вільно рухатися. При виборі одягу слід звернути увагу на тип ковзанки, адже зрозуміло, що ковзанка під відкритим небом вимагає теплішого

одягу, шапочки та рукавичок, тоді як на критому катку зазвичай можна обійтися без цих атрибутів.

Буде достатньо 1–2 індивідуальних занять аби навчитися триматися на ковзанах, правильно ковзати та падати. Роблячи ж перші невпевнені кроки слід пам'ятати про головне – міцніше триматися за бортик та ступати на лід. Слід з'єднати ноги разом так, аби вони не роз'їжджалися в сторони, і намагатися спокійно постояти.

Початкове ковзання досягається за допомогою правильного відштовхування ребром ковзана, своєчасного згинання та випрямлення коліна опорної ноги та перенесення маси тіла з однієї ноги на іншу.

Відразу ж слід налаштувати себе на те, що без падінь не обійтися. Падіння трапляються навіть у найвищих професіоналів. А тому краще зосередитися на тому, не як запобігти падінню, а як правильно падати. Падіння на льоду не настільки неприємні, як падіння на землю. І все це завдяки тому, що у більшості випадків падіння на льоду трапляється під час ковзання, а це означає, що інерція ковзання зменшує силу удару при падінні. Теоретично, при падінні слід зігнути ноги в колінах та розслабитися, однак на практиці зробити це виявляється досить важко. Навчитися правильно падати можна тільки падаючи: це допоможе подолати страх і зрозуміти, що падати не так вже й боляче.

Щодо дітей, то і лікарі, і фізіологи стверджують, що це дуже корисний вид спорту. Спеціалісти вказують на особливу роль ковзання при формуванні статури дівчини. Як з'ясувалося, лише заняття гімнастикою таким же чином сприяють формуванню гарної постави, виробляють плавність рухів, граціозність та музичність.

4.12. Спортивні ігри

В українській системі фізичного виховання особливе місце займають спортивні ігри. В нашій країні вони мають масове розповсюдження, адже ними займаються в дошкільних закладах, загальноосвітніх школах I–III рівня, вищих навчальних закладах

I–IV рівня акредитації, на підприємствах, у відомствах, збройних силах, закладах міністерства внутрішніх справ та служби безпеки України, спортивних товариствах. Крім того, різні спортивні ігри є предметом інтересу широкого загалу аматорів, які залюбки збираються пограти у футбол, волейбол, баскетбол, теніс у дворах на імпровізованих майданчиках на пляжах, тощо. Спортивні ігри включені також до програм дитячо-юнацьких спортивних шкіл різного підпорядкування.

Спортивні ігри включені до Єдиної спортивної класифікації України, що з сприяє їх розвитку в нашій країні і стимулює зростання спортивної майстерності гравців різних команд.

Зі спортивних ігор в Україні проводяться спортивні змагання починаючи від масових і закінчуючи чемпіонатами країни у суперлігах. Провідні клубні команди України регулярно приймають участь у різноманітних міжнародних змаганнях, а збірні в чемпіонатах Європи, світу та Олімпійських іграх. Так, жіноча збірна України з гандболу є призером Олімпійських ігор (2004 р.) з гандболу та срібним призером Чемпіонату Європи (2000 р.), а чоловіча з футболу – ввійшла до вісімки найсильніших команд на Чемпіонаті Світу 2006 року.

З кожного виду спортивних ігор в Україні створені федерації, які здійснюють загальне керівництво і проводять всі заходи організаційного, структурного характеру, проводять методичну роботу, формують нормативну базу під їх егідою проводяться фактично всі змагання.

Спортивні ігри – це сукупність різновидів командних і індивідуальних видів спорту з певною специфікою змагального протиборства за встановленими правилами і використанням притаманних тільки конкретній грі атакуючих чи захисних дій (тактика), прийомів (техніка) та предмету змагання (м'яч, шайба).

У спортивних іграх, більшою мірою командних, виграє чи програє команда в цілому, а не окремі спортсмени. Тобто спортивна команда є такою ж цілісною змагальною одиницею, як і спортсмени в індивідуальних видах спорту. Така специфіка командних ігор визначає ряд вимог до спортсменів, їх поглядів, установок, особистісних якостей, характеру дій у змаганні.

В ідеалі основною психологічною установкою спортсмена на гру повинно бути намагання до повного підпорядкування особистих дій інтересам команди.

Складний характер змагальної ігрової діяльності створює постійно змінні умови, викликає необхідність оцінки ситуації і вибору дій за обставин обмеження часу. Важливим фактором є належність у спортсмена широкого арсеналу техніко-тактичних дій, що оптимізує стратегію, забезпечує ефективність дій команди при досягненні результату в умовах конфліктних ситуацій.

Важлива особливість спортивних ігор полягає у великій кількості змагальних дій – прийомів гри. При чому ці прийоми необхідно виконувати багаторазово у процесі змагальної діяльності (одна зустріч, тур, коло, тощо) для досягнення спортивного результату (виграш ігрової ситуації, виграш гри, турніру тощо). Звідси вимога надійності, стабільності навичок.

В командних іграх змагальну діяльність здійснюють кілька спортсменів і дуже багато залежить від узгодженості їх дій, від форм організації командної діяльності з метою перемоги над суперником.

Особливістю спортивних ігор є ступінчастий характер досягнення спортивного результату. В індивідуальних видах спорту (стрибки, метання, плавання тощо) оптимальне узгодження двох факторів – фізичного потенціалу та раціональної техніки приводить до фіксації спортивного результату (дальність стрибка, метання чи час подолання дистанції). В іграх це може бути тільки своєрідним щаблем, а для досягнення результату необхідна ще і організація дій спортсменів – індивідуальних, групових, командних, як способу реалізації техніко-фізичного потенціалу в специфічній для спортивних ігор змагальній діяльності.

Основним критерієм ефективності змагальної діяльності у спортивних іграх є перемога над суперником, а кількість перемог визначає місце в турнірній таблиці і в цілому у змаганнях.

Командні та особисто-командні спортивні ігри мають відмінності за характером взаємовідносин учасників гри:

- між партнерами – гравцями однієї команди;
- між суперниками – гравцями протидіючих команд.

До спортивних ігор відносяться багато різних командних та особисто-командних видів спортивних ігор які входять до програми Олімпійських ігор і не входять до них. Найпопулярніші серед них – футбол, волейбол, баскетбол, теніс, гандбол, боулінг, більярд тощо.

Спортивні ігри сформувалися на основі ігрової діяльності, що притаманна людині. Формування ігрової діяльності відноситься до початкового етапу становлення людини з основним мотивом необхідності передачі накопиченого досвіду від покоління до покоління. Функцію інформаційного каналу, який забезпечує вмиле використання сил природи й підготовку до життя нових поколінь, гра успішно виконує й дотепер.

Виникнення гри безпосередньо пов'язане з трудовою діяльністю людини, яка забезпечує життєдіяльність. Підтримання життєдіяльності першочергово зв'язане з полюванням, а пізніше зі скотарством та землеробством, було реальною основою для відображення реальних життєвих процесів в іграх дітей, як наслідування батьків чи взагалі дорослих.

Відмічені особливості пояснюють ту тісну взаємодію та взаємовпливи, які існують між трудом та грою. В цьому знаходить своє відображення соціальна функція гри, що забезпечує розвиток як окремого індивіду, так і суспільства в цілому.

Далі доцільно відмітити, що більшість проявів у культурному житті та мистецтві з'явилися також дякуючи іграм, під впливом яких формуються здібності до творчого самовираження. Розвиток фантазії, інтуїції, винахідливості, які необхідні в сфері науки та техніки, також відбувається під час гри.

Але особливо важливими спортивні ігри є як соціальна форма організації сумісної діяльності в досягненні загальної мети, здійснювану через них соціальну інтеграцію. Кожний колектив гравців є не що інше, як соціальна форма організації сумісної діяльності з досягнення загальної мети, соціальна мікросистема зі своїм розподілом ролей та характером взаємовідносин між учасниками.

В сфері фізичного виховання гри належить роль попередника сучасного спорту. Саме в гри народилося суперництво, яке з часом перетворилося в спорт (в тому числі і спортивні ігри) з усією його багатогранністю форм та проявів. Про близькі зв'язки гри і спорту зараз нам нагадують найвищі спортивні змагання сучасності, які так і називаються – Олімпійські ігри.

В наш час популярність ігор і, як наслідок, виконувана ними соціальна роль значно підвищуються. Збільшення ролі та значення ігор у майбутньому буде визначатися науково-технічним прогресом, який звільняє людей від великих затрат часу та енергії для виробництва необхідних засобів для існування і до підвищення гіподинамії. Тому раціональне використання вільного часу стає однією з центральних проблем сучасного суспільства. За цих умов гра виступає одним з найпривабливіших і універсальних засобів активного відпочинку та ліквідації гіподинамії, адже за різнобічністю впливів на організм людини ігри не мають суперників з усіх засобів фізичного виховання та спорту. Ось чому сьогодні практично всі варіанти рухової діяльності охоплені іграми від практично не рухомих, з тільки розумовою діяльністю (шахи, шашки) до найінтенсивніших, що вимагають максимальної мобілізації всіх сил організму при гострому суперництві (різновиди спортивних ігор).

Оздоровчі заняття спортивними іграми повинні проводитися в екологічно чистих зонах. Дотримання правил безпеки оздоровчих занять вимагає проведення їх на м'якому ґрунті, покритті. Асфальтовані майданчики до проведення занять не придатні. Заборонено проводити оздоровчі тренування під час дощу та після нього на майданчику, покритому водою, при температурі нижче -14°C та вище $+25^{\circ}\text{C}$. Тільки дотримання правил безпеки зумовить або підсилить оздоровчий вплив занять.

4.13. Рухливі ігри

Рухливі ігри є однією з важливих форм оздоровчо-фізичної рекреації. Традиційно ігри розрізняють за наявністю (відсутністю) інвентарю, за кількістю учасників, за ступенем

інтенсивності і специфіки фізичної підготовленості, наявності (відсутності) ведучого, місцю проведення (на вулиці, у приміщенні, у водоймищі), за елементами розмітки простору, за системою підрахунку очок, за загальним сюжетом.

Велика роль рухливих ігор в оздоровчому, освітньому і виховному процесах. Для рухливих ігор характерною є різноманітність рухів і дій тих, хто грає. При правильному підборі вони чинять сприятливий вплив на серцево-судинну, м'язову, дихальну і інші системи організму.

Рухливі ігри підвищують функціональну діяльність, залучають до різноманітної динамічної роботи різні великі і малі м'язи тіла, збільшують рухливість у суглобах.

Особливо цінним в оздоровчому відношенні є проведення рухливих ігор на відкритому повітрі, що збільшує приток кисню, покращує обмін речовин, формує стійкість до дії несприятливих метеорологічних чинників.

У тих, хто займається, залежно від інтенсивності ігрової діяльності споживання кисню тканинами організму збільшується в 8–10 разів у порівнянні із станом спокою. При цьому у тренуваних гравців робота серцево-судинної системи і органів дихання стає економнішою.

Правила у рухливих іграх сприяють впорядкуванню взаємодії учасників. Чітке, об'єктивне суддівство, згідно правилам гри викликає у гравців позитивні емоції.

Освітнє значення рухливих ігор полягає у розширенні кругозору тих, хто займається, у розвитку спостережливості, кмітливості, умінні аналізувати, зіставляти і узагальнювати побачене. Розвиваються здібності правильно оцінювати просторові і тимчасові відносини, швидко і правильно реагувати на ситуацію, що склалася, у часто змінній обстановці в грі.

Рухливі ігри з невеликими предметами (малими м'ячами, паличками тощо) підвищують шкіряно-тактильну і м'язово-рухову чутливість, сприяють вдосконаленню рухової функції рук і пальців.

Виконуючи в іграх окремі ролі – капітана команди, захисника, воротаря, судді, лічильника очок, гравці отримують

певні знання і організаторські навички, уміння командувати і бути підлеглим.

Всі рухливі ігри учать учасників працювати у команді. Особливо велике значення рухливих ігор і естафет у вихованні психофізичних і психічних якостей. Слід зазначити, що фізичні якості у рухливих іграх розвиваються в комплексі.

Більшість рухливих ігор вимагають від учасників швидкості (швидше втекти, наздогнати, миттєво реагувати на звукові, зорові, тактильні сигнали). Обстановка у грі, що постійно змінюється, вимагає від учасників швидкого переходу від одних дій до інших, сприяє вихованню спритності. Ігри з швидкісно-силовою спрямованістю виховують силу. Ігри з частими повтореннями напружених рухів, з безперервною руховою діяльністю, пов'язаною із значною витратою сил і енергії, розвивають витривалість. Ігри, пов'язані з великою амплітудою рухів, сприяють вихованню гнучкості.

Контрольні питання:

1. Перерахуйте форми і види оздоровчо-рекреаційної діяльності.
2. Як впливає ходьба на організм людини різного віку?
3. Охарактеризуйте біг з погляду його впливу на організм людини. Яка має бути швидкість, тривалість і кратність занять оздоровчим бігом?
4. Як визначати навантаження під час бігу. Обґрунтуйте.
5. Назвіть позитивні сторони плавання для зміцнення здоров'я людини.
6. Які стилі плавання ви знаєте? Охарактеризуйте їх.
7. Наведіть класифікацію рухливих ігор.
8. На які групи поділяються ігри, що проводяться за правилами?
9. Охарактеризуйте методичні засади проведення занять із використанням рекреаційних ігор.
10. Обґрунтуйте використання спортивних ігор як засобі оздоровлення.
11. Вкажіть методичні заходи для оптимального дозування фізичного навантаження у спортивних іграх.
12. Дайте характеристику оздоровчого фітнесу.

13. Які різновиди мають аеробні види гімнастики?
14. Які тренажери використовуються для проведення кардіоаеробіки?
15. В чому виявляється оздоровчий ефект фітбол-аеробіки?
16. У чому ефективність степ-аеробіки?
17. У чому суть і особливості методики проведення занять стретчингом, каланетікою, пілатесом та ін.?
18. Що таке сайклінг і спіннінг?
19. Охарактеризуйте шейпінг.
20. Які особливості проведення занять атлетичними видами гімнастики?
21. Як запобігти травмам у процесі силової підготовки?
22. З якою метою проводяться туристичні походи?
23. Дайте характеристику організаційних форм туризму.
24. Які особливості враховують при виборі туристичного маршруту.
25. Як класифікують туризм за віком, способом пересування, за формою відпочинку?
26. Опишіть класифікацію видів туризму.
27. Назвіть фактори, які впливають на вибір туристичної діяльності.
28. Опишіть основні категорії туризму види й форми туризму.
29. Назвіть позитивні сторони для зміцнення здоров'я від їзди на велосипеді.
30. Які види маршрутів та типи велосипедів обирати?
31. Розкрийте біг та катання на лижах з оздоровчої сторони.
32. Як підібрати лижі і палиці відповідно зросту, маси тіла, виду спорту?
33. Охарактеризуйте особливості катання на ковзанах.



РОЗДІЛ V.

ПОНЯТТЯ ЗДОРОВ'Я ТА ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

5.1. Поняття здоров'я та його характеристика

Сьогодні в освітан не викликає сумніву той факт, що гарантією успіху, об'єктивної задоволеності життям молоді є усвідомлення цінності здоров'я. При чому, визначається здоров'я не відсутністю захворювань, а такою формою життєдіяльності, що забезпечує необхідну якість буття [24, с. 2].

Небезпека полягає в тому, що власне здоров'я в молодому віці не усвідомлюється як велика цінність. Тому значна частина молоді схильна вважати, що опікуватися здоров'ям мають інваліди та люди похилого віку, а здоровим не варто перейматися хворобами, натомість, слід жити одним днем – спробувати всього у житті. Але це хибна думка.

Без сумніву, благополуччя суспільства безпосередньо залежить від добробуту кожної людини. Саме тому на педагога покладена велика відповідальність за фізичне і моральне здоров'я всієї нації і кожного українця зокрема. Виховання культури здорового способу життя дітей та молоді забезпечить оздоровлення суспільства в цілому. Отже, процес формування ставлення до здорового способу життя студентів не можна пускати на самоплив, оскільки без мудрої поради він перетвориться на стихійний.

Здоров'я є умовою гармонійного розвитку людини, показником рівня соціально-економічного розвитку суспільства (О.М. Анохін). Здоров'я – одна з головних умов фізичного, духовного та статевого розвитку юнаків і дівчат, досягнення успіху в дорослому житті, реалізації здібностей і талантів.

Сутністю *здоров'я* (за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ)) є *стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад.*

Розрізняють *індивідуальне теоретичне здоров'я* – стан повного соціального, біологічного та психічного благополуччя, коли функції всіх органів і систем організму людини врівноважені з навколишнім середовищем, відсутні будь-які захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти.

Індивідуальне фактичне здоров'я – стан організму, за якого він здатний повноцінно виконувати свої соціальні та біологічні функції.

Для кількісного описання рівня фактичного здоров'я індивіда запропоновано багато різних критеріїв. Ось деякі з них:

1) функціональний стан основних органів і систем (серцево-судинної, дихальної, ЦНС тощо);

2) рівень фізичного розвитку та його гармонійність;

3) резистентність (здатність до опору) організму до несприятливих чинників навколишнього середовища.

Учені встановили, що здоров'я людей залежить від чотирьох основних факторів: 50 % – від способу життя 20 % – від стану зовнішнього середовища, 20 % – від генетичної спадковості і 10 % – від системи охорони здоров'я (див. табл. 5.1.1).

Таблиця 5.1.1

Основні фактори формування здоров'я людини

№ п/п	Сфера факторів	Фактори, що зміцнюють здоров'я	Фактори ризику
1	2	3	4
1	Спосіб життя (50 %)	Уважне ставлення до свого здоров'я. Здоровий психологічний клімат у сім'ї, у школі. Адекватна фізична активність. Раціональне харчування. Відсутність шкідливих звичок.	Стресові ситуації. Гіподинамія. Незбалансоване в кількісному і якісному співвідношенні харчування. Паління. Алкоголь. Наркоманія. Токсикоманія, зловживання лікарськими засобами.

Продовження таблиці 5.1.1.

1	2	3	4
2	Зовнішнє середовище (20 %)	Мікросередовище	
		Відсутність шкідливих чинників у процесі роботи. Гарні матеріально-побутові умови. Осілий спосіб життя.	Шкідливі умови праці. Погані матеріально-побутові умови. Міграційні процеси.
		Макросередовище	
		Сприятливі кліматичні і природні умови. Екологічно чисте середовище.	Несприятливі кліматичні і природні умови. Забруднення навколишнього середовища.
3	Біологічні фактори (20 %)	Здорова спадковість. Відсутність віково-статевих, конституційних особливостей, які спричиняють виникнення захворювань.	Спадкова схильність до захворювань. Віково-статеві і конституційні особливості, що впливають на виникнення захворювань.
4	Організація медичної допомоги (10 %)	Високий рівень медичної допомоги (щеплення проти інфекцій, медичні обстеження, якість лікування).	Неякісне медичне обслуговування.

На процес формування здоров'я людини суттєво впливають об'єктивні та суб'єктивні чинники.

Поняття сфер або складових здоров'я. Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові – фізичну, психічну

(розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини.

Фізичне здоров'я (за Г. Л. Апанасенко) – динамічний стан організму, що характеризується стійкістю до розвитку патогенних чинників і здатністю компенсувати патологічний процес, а також є основою здійснення соціальних (праця) і біологічних функцій. Фізичне здоров'я людини визначають за такими показниками її фізичного стану як пульс, частота дихання, температура тіла, колір шкіри та слизових оболонок, регулярність фізіологічних відправлень. Важливою характеристикою фізичної складової здоров'я є також спроможність людини ефективно виконувати певні дії: рухатися, працювати. Крім того, беруть до уваги і ступінь фізичного розвитку індивіда: відповідність його зросту і маси тіла віковим нормам, пропорційність частин тіла тощо – тобто гармонійність чи дисгармонійність «розгортання генетичної програми». Всі ці показники разом із спеціальними дослідженнями (електрокардіографія, рентгенографія тощо) дають можливість оцінити стан фізичного здоров'я людини. Важливою ознакою фізичної складової здоров'я є здатність людини, зокрема, пристосовуватися до змін довкілля (температури повітря, вологості), ефективно протидіяти хвороботворним чинникам (бактеріям, вірусам, радіації).

Відхилення у фізичному стані здоров'я можуть виявитися у дітей і поглиблюватися внаслідок певних умов, або пом'якшуватися і зовсім зникати за умов раціонального гігієнічно-рухового режиму. Щоб створити такий режим, слід знати, з яких елементів він складається і які зустрічаються типові відхилення від нього. У зв'язку з цим вченими були відзначені наступні групи факторів, що сприяють виникненню тілесно-функціональних порушень:

- 1) недотримання гігієнічних вимог організації розумової праці, зокрема затягнуті періоди підвищеного розумового напруження без необхідних активно-рухових пауз, додаткові заняття, надмірне захоплення різними

позакласними заходами, інтенсифікація навчально-виховної діяльності без врахування процесу стомлення;

- 2) малорухливий стиль життя;
- 3) нераціональне харчування, відсутність режиму дня (недосипання тощо);
- 4) наявність шкідливих звичок.

Стан фізичного здоров'я індивідуума встановлюється за низкою антропометричних, клінічних, морфологічних, біохімічних та інших показників з урахуванням статі та віку і залежить від географічних, метеорологічних та соціальних факторів.

Психічне здоров'я – відповідність когнітивної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів і наявність саморегуляції, адекватна самооцінка, наявність адекватних позитивних емоцій, відсутність шкідливих звичок.

До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяв, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Духовне здоров'я – пріоритетність загальнолюдських цінностей, наявність позитивного ідеалу у відповідності з національними і духовними традиціями, працелюбність, відчуття прекрасного у житті, природі та мистецтві. Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

Соціальне здоров'я – позитивно спрямована комунікативність, доброзичливість у ставленні до дорослих і

однолітків, здатність до самоактуалізації у колективі, усталені особистісні стосунки з однолітками, відповідальність за власні дії і вчинки.

Соціальне здоров'я пов'язано з економічними чинниками, стосунками індивіда із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Впливають міжетнічні стосунки, вагомість різниці у прибутках різних соціальних прошарків суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я взагалі. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво позначається на здоров'ї людини.

Зрозуміло, що у реальному житті всі чотири складових – соціальна, духовна, фізична, психічна діють одночасно і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного складного феномена.

5.2. Основи здорового способу життя

Найбільш вагомим у збереженні здоров'я людини є здоровий спосіб життя, який визначає її здоров'я на понад 50%. *Здоровий спосіб життя* фахівці визначають як повсякденну життєдіяльність особистості, яка базується на культурних нормах, цінностях, формах та способах діяльності, що зміцнюють здоров'я і сприяють гармонійному фізичному, психічному, духовному і соціальному розвитку.

До здорового способу життя відносяться наступні складові – *рухова активність, раціональне харчування, достатня тривалість нічного сну, особиста гігієна, загартування, відсутність шкідливих звичок, безпечні умови навчання і праці, доброзичливе ставлення до оточуючих і до життя взагалі в будь-яких його проявах, безпечна сексуальна поведінка, психофізична регуляція організму, дотримання розпорядку (режиму) дня, тощо.*

Достатня рухова активність є однією з найважливіших і найнеобхідніших умов розвитку організму людини, який постійно перебуває в тісній і складній взаємодії із зовнішнім

середовищем. Завдяки здатності організму до саморегуляції, відбувається його адаптація до змінених умов зовнішнього середовища. Систематичне виконання фізичних вправ, активний руховий режим сприяють зміцненню здоров'я, продовжують тривалість продуктивної фізичної та розумової праці людини.

Заняття фізичними вправами стимулюють весь організм, а не тільки окремі його органи. Завдяки цьому відбуваються позитивні зміни не лише в м'язах, суглобах, зв'язках, але й у внутрішніх органах та їх функціях, в обміні речовин. У людей, які регулярно займаються фізичними вправами, більш треноване серце (ЧСС у спортсменів може бути 50 уд./хв. і навіть менше), гарна статура, більша життєва ємність легень (у спортсменів досягає 5000–7000 мл., а частота дихання у спокої уповільнюється до 10 циклів за хвилину). Вони спритні, сильні, швидкі, витривалі, активні та вольові – це саме ті якості, що необхідні майбутньому захиснику Вітчизни.

Оптимальною кількістю занять фізичними вправами протягом тижня вважається 3 рази, особливо для початківців. Збільшення кількості занять може призвести до перевтоми і травм опорно-рухового апарату. З іншого боку, зменшення кількості занять з 3 до 2 на тиждень справляє значно менший оздоровчий ефект, ніж 3-разовий режим. Вважається, що 2-разовий режим може застосовуватися лише для підтримки досягнутого рівня витривалості, але не для її розвитку.

За інтенсивністю межі зони оптимальних оздоровчо-тренувальних навантажень для тренованих здорових молодих людей становитимуть приблизно за ЧСС 140–150 уд./хв., а для непідготовлених початківців вони можуть бути нижчі і становитимуть від 110–120 до 130–140 уд./хв.

Тренована людина виконує за один і той же час роботу більшого обсягу і з меншим напруженням, ніж нетренована. Така здатність організму витримувати значні фізичні навантаження формується в процесі регулярного виконання фізичної роботи, зокрема систематичних занять фізичними вправами, участю в рухливих або спортивних іграх; туристичних походах тощо.

Раціональне харчування – важлива складова здорового способу життя. Адже для нормального розвитку та життєдіяльності організму людина щодня повинна «отримати» з їжею та водою близько 70 різноманітних інгредієнтів (складових речовин), багато з яких не синтезуються в організмі і тому є життєво необхідними. Їжа повинна забезпечувати організм шістьма основними складовими компонентами: білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними (неорганічними) речовинами і водою. Організація такого харчування передбачає прийом великої кількості овочів, фруктів і клітковини, зменшення у раціоні тваринних жирів, борошняного і солодкого, а при надмірній масі і повну відмову від них. Поєднання малої рухливості з переїданням веде до надлишкової маси і передчасного руйнування організму.

Особливу увагу в харчуванні слід звертати на декілька важливих моментів [8, с. 103]:

1. Активна профілактика вітамінної недостатності за допомогою простих принципів:

- натуралізація харчування (збільшення частки рослинних продуктів у раціоні за рахунок щоденного вживання свіжих овочів, фруктів, ягід; зменшення вживання консервованих продуктів, мінімальна термічна обробка рослинних продуктів);
- регулярне вживання природних вітаміноносіїв (пророслої пшениці, квіткового пилку, трав'яних зборів тощо);
- різноманітність їжі (4 порції різних салатів на добу).

2. Зменшення вживання тваринних жирів та збільшення жирів рослинного походження, а також жирів морських тварин в раціоні.

3. Зменшення надходження простих вуглеводів, збільшення частки складних вуглеводів (клітковини, пектинів – вживання висівкового хліба, мюслів тощо).

4. Збільшення вживання продуктів, що містять повноцінні білки і незначний відсоток жирів (знежирені молочні продукти, морська риба, біле м'ясо, горіхи, соя).

5. Фрукти слід вживати перед основним споживанням їжі.

По-перше, зменшиться відчуття голоду, а може, і зовсім не захочеться їсти після фруктів. По-друге, не буде здуття і тяжкості.

6. Перед їжею слід випити склянку води. Вода займе місце в шлунку, і людина менше з'їсть, та й вгамується почуття голоду.

7. Після їжі приємно і корисно випити зеленого чаю (без цукру) з імбиром, адже він підсилює обмін речовин.

8. Режим харчування має передбачати 4–5-разовий прийом їжі.

9. Виключення з раціону рафінованих продуктів, продуктів «швидкого приготування».

10. Зменшення або обмеження надходження канцерогенів.

Правильне харчування до і після фізичних навантажень не менш важливе, ніж сам факт фізичного навантаження, адже харчування забезпечує прискорення відновлювальних процесів після фізичних навантажень і високу працездатність тих хто займається, окрім того, для занять потрібно багато енергії. Успіх спалювання жирів, поліпшення обміну речовин або побудова м'язів під час фізичних вправ багато в чому залежить від того, що і коли людина їла до і після тренування. І голодувати перед тренуванням або після нього шкідливо. У своїй основі харчування не є чимось абсолютно особливим, воно лише задовольняє підвищені запити організму і відповідає вимогам специфіки підготовки. Зокрема, при посиленій фізичній діяльності, особливо у тренуваннях силового і швидко-силового характеру, з'являється необхідність у додатковому білковому харчуванні (норму споживання білків треба збільшити з 1 г/кг до 1,5–2,5 г/кг, а під час інтенсивних силових, швидко-силових навантажень і великої роботи на витривалість – навіть до 3,0 г/кг маси тіла) або в застосуванні спеціальних продуктів підвищеної біологічної цінності (з оптимальним вмістом необхідних амінокислот, вітамінів, мінеральних солей тощо).

Вживання необхідної кількості води – це неодмінна умова, що супроводжує здоровий спосіб життя і раціональне

харчування. Без води неможливе прискорення обміну речовин. Випиваючи склянку води, організм людини не отримує калорій. Проте, щоб засвоїти і вивести цей стакан води, організм витрачає енергію зайвої маси. Добова потреба у воді дорослої людини складає 2,5–3 літри, спортсмена 3–4 літри, залежно від маси тіла та інтенсивності тренувань. Якщо людина активно займається спортом, вона повинна споживати близько 50 мл. води на 1 кг маси тіла.

Широко використовуються в світі і в Україні, як частина раціонального харчування, *біологічно активні добавки* (БАД). *БАДи* – це спеціальні харчові продукти, що застосовуються для оптимізації раціону сучасної людини з урахуванням рекомендованих норм споживання основних нутрієнтів, для корекції структури харчування населення, а також для профілактики цілого ряду захворювань. Вони створюються на основі загальновідомих нутрієнтів, які довгий час застосовувалися в медичній практиці (вітаміни, мінеральні речовини, продукти переробки рослин та життєдіяльності мікроорганізмів тощо). Біологічно активні добавки випускають у вигляді фармацевтичних форм: порошків, таблеток, капсул, сиропів, екстрактів, настоїв, концентратів із рослинної, тваринної або мінеральної сировини, виготовлених хімічним та біотехнологічним способами.

БАДи поділяються на три групи: нутрицевтики, еубіотики (пробіотики), парафармацевтики:

- *нутрицевтики* – есенціальні біологічно активні речовини, які застосовуються для корекції хімічного складу раціону людини;
- *еубіотики* (пробіотики) – біологічно активні добавки, які містять живі мікроорганізми та нормалізують мікрофлору кишечника;
- *парафармацевтики* – біологічно активні речовини, які володіють певною фармакологічною активністю та застосовуються для підтримки у фізіологічних межах функціональної активності органів та систем, профілактики патологічних станів та допоміжної терапії.

Масу тіла необхідно утримувати в певних рекомендованих межах за допомогою раціонального харчування (дієт) і систематичних занять фізичною культурою та спортом. Для визначення оцінки відповідності маси тіла людини її зросту використовується *індекс маси тіла* – ІМТ (англ. body mass index (BMI) – величина, що дозволяє оцінити чи є маса недостатньою, нормальною або надлишковою (ожиріння).

Індекс маси тіла розраховується за формулою: $I = m / h^2$ (2), де:
m – маса тіла в кілограмах;
h – довжина тіла у метрах;
I – індекс маси тіла.

Відповідність між масою і зростом	
16 і менше	Виражений дефіцит маси
16,5–18,49	Недостатня (дефіцит) маса тіла
18,5–24,99	Норма
25–29,99	Надлишкова маса тіла (передожиріння)
30–34,99	Ожиріння першого ступеня
35–39,99	Ожиріння другого ступеня
40 і більше	Ожиріння третього ступеня

Наведена відповідність може застосовуватися лише для дорослих.

Індекс маси тіла слід застосовувати обережно, винятково для орієнтовної оцінки – наприклад, спроба оцінити з його допомогою статури професійних спортсменів може дати неправильний результат (високе значення індексу в цьому випадку пояснюється розвинутою мускулатурою).

Відповідно до норвезького дослідження, ідеальним для чоловіків є індекс маси тіла в 25–27. Середня тривалість життя чоловіків з таким ІМТ була максимальною.

Згідно з фінськими дослідженнями, збільшення індексу маси тіла передбачає ризик інсульту у чоловіків і жінок.

Побут – якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності є важливими складовими ЗСЖ.

Безпечні умови праці (навчання) – мається на увазі гарне освітлення, відповідність парт і стільців зросту школяра чи студента, дотримання санітарно-гігієнічних норм та норм навантаження тощо.

Сон – невід’ємна складова частина режиму дня для відпочинку, відновлення і накопичення сил організму. Біологічне значення сну полягає в необхідності відновлення енергетичного потенціалу і структури нервових клітин, розвантаження мозку від надмірної інформації, переведення важливої інформації в довготривалу пам’ять. Потреба в сні є життєво необхідною.

Сон може порушуватися через екологічні впливи, інформаційні перевантаження, надмірну роботу в нічні години. Так виникає безсоння, що завдає людині неймовірних страждань. Тривале недосипання або зовсім неспання негативно впливає на функціональний стан людини. Після тривалого неспання в людей спостерігається мікросон – надзвичайно небезпечне явище, під час якого людина періодично засинає на 1–3 с.

Деякі люди намагаються позбутися безсоння за допомогою снодійних. Однак це небезпечно. Для нормалізації сну краще дотримуватися правильного режиму дня, приділяти увагу фізичній роботі, слідкувати за своїм психічним станом.

Тривалість і якість сну в нормі зумовлені спадковою схильністю. Нормальна тривалість сну для дорослих – 7–8 годин за добу, а для дітей та підлітків – 9–10 годин за добу. Слід звернути увагу на те, що сон нічим замінити не можна. Найсприятливіший час для сну: від 22.00–23.00 до 6–7 години. Сон має наступати швидко, минати без тривожних сновидінь.

Гігієнічні вимоги до сну:

- вечеряти за 2–3 год. перед сном;
- гуляти ввечері на свіжому повітрі протягом 20–30 хв.;
- прийняти перед сном теплий душ, звільнити своє тіло від напруги, розслабивши кожен м’яз (можна застосувати аутогенне тренування);
- лягати спати в один і той же час доби;

- спати в провітреному приміщенні (краще відчинити кватирку);
- спати роздягненим або в легкому одязі;
- спати у зручній позі, бажано на правому боці. Не спати на високій подушці;
- не читати перед сном літературу, яка збуджує, звільнитися від важких думок, не думати перед сном про неприємне;
- збільшити тривалість сну на 1–2 години після важких фізичних навантажень;
- не спати понад міру, тому що це шкідливо.

Сприятливий психологічний клімат у мікро- і макросоціальному оточенні – реалізація цієї умови передбачає створення в сім'ї, робочому колективі, в суспільстві відносин між людьми, в яких домінують чуйність, великодушність, співчуття, милосердя, доброзичливість, привітність, повага, порядність, інтелігентність і ряд інших якостей, які б створювали позитивний психологічний настрій у кожній людини, безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку.

Відсутність шкідливих звичок – питома вага шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків, інших хімічних речовин) у комплексі впливів, що визначають спосіб життя, надзвичайно суттєва. Однією з найбільш розповсюджених звичок є куріння. За даними вчених, третина онкологічних захворювань безпосередньо пов'язана з курінням. Паління шкідливе не тільки для курця, а й для оточення. Ця згубна звичка ослаблює організм, знижує працездатність, зменшує опірність організму, знижує його адаптаційні можливості. Унаслідок тривалого паління виникають психоневрологічні захворювання, бронхіт, астма, рак легенів, виразка шлунку, серцеві захворювання, негативні зміни слизової оболонки рота, гортані, зубів, голосових зв'язок.

Вживання алкоголю, наркотичних речовин також є величезною перепорою на шляху до здоров'я людини (особливо молоді), часом призводить до повної його втрати. Алкоголь – небезпечний «ворог», який шкодить здоров'ю, знищує людину фізично, психічно і соціально. Це – речовина

наркотичної дії. Алкоголь є сильною отруйною речовиною, яка згубно діє на всі органи і системи організму. Унаслідок частого вживання навіть невеликих доз алкоголю розвивається алкогольна залежність, яка поступово переходить у тяжке захворювання – алкоголізм.

У травній системі алкоголь швидко всмоктується в кров і розноситься по всіх клітинах організму. Хоча насамперед ця отрута діє на нервові клітини, уражаються всі органи й системи: центральна і периферична нервова, дихальна, серцево-судинна, ендокринна системи, печінка, шлунок, підшлункова залоза. Людина, хвора на алкоголізм, «вкорочує» собі життя, робить нестерпним життя членів своєї родини.

Наркоманія призводить до глибоких змін особистості та інших розладів психіки, а також до порушення функцій внутрішніх органів.

Безпечна сексуальна поведінка – важливий чинник здорового способу життя. Адже низька сексуальна культура породжує цілий ряд серйозних наслідків – аборти, а від так і можливі безпліддя, розповсюдження венеричних захворювань, ВІЛ/СНІД тощо).

З метою попередження ПСШ/ВІЛ при статевому житті необхідно використовувати бар'єрні контрацептиви (презервативи).

Обов'язковою складовою частиною здорового способу життя молоді є також **психофізична регуляція організму**, яка запобігає розвитку стресів, що негативно впливають на стан здоров'я людини.

Щодо засобів, які дозволяють здійснювати корегуально-профілактичні заходи для подолання відповідних труднощів, слід назвати:

- формування здібності до більшої фізичної мобільності, особливо за рахунок мікрорухів, регульованого використання поєднань фізичного навантаження і розслаблення (що особливо важливо в умовах коли активні фізичні дії з широкою амплітудою рухів неможливі);
- оволодіння технікою релаксації;

- оволодіння прийомами активного дихання, що сприяють підвищенню як розумової працездатності, так і опірності до стресів;
- володіння елементами аутотренінгу;
- оволодіння фізичними вправами (в т. ч. й ідеомоторними вправами), що дозволяють підвищити опірність організму різного роду захворюванням, розвивати фізичні та вольові якості, вивчати технічні і тактичні дії, певні рухові уміння та навички, які необхідні як у спорті, так і у повсякденному житті.

Загартування – система заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища. Це основний засіб профілактики простудних захворювань, який підвищує фізичну працездатність людини, знижує рівень захворюваності, зміцнює її здоров'я. Завдяки загартуванню людина може без шкоди для здоров'я переносити холод, спеку, різні зміни атмосферного тиску та вологості повітря. Під час загартування відбувається складна перебудова всього організму. При систематичному загартуванні з часом відбувається потовщення рогового шару шкіри, збільшення міцності стінок капілярів, зменшення у 5–8 разів кількості застудних захворювань. Слід пам'ятати, що ефект загартування різко знижується вже через 5–6 днів після його припинення і майже зникає через 2 тижні [2, с. 22–24].

Загальні правила та принципи загартування:

- загартовуватися систематично (щоденно і в будь-яку пору року, тому що при відсутності підкріплення вироблений умовний рефлекс зникає);
- знижувати температуру повітря й води, а також збільшувати тривалість кожної процедури поступово;
- використовувати всі засоби загартування в комплексі: холоду, тепла, механічної дії повітря, води, опромінення (видимими ультрафіолетовими і інфрачервоними променями);
- враховувати погодні умови (температуру повітря, води, швидкість вітру тощо);

- враховувати індивідуальну реакцію організму на процес загартування, стан здоров'я;
- поєднувати процес загартування з руховою активністю (іграми, плаванням, катанням на лижах, санчатах, ковзанах);
- одягатися відповідно до сезонних погодних умов, остерігаючись надмірного перегрівання чи переохолодження організму;
- контролювати під час проведення процедур частоту пульсу, глибину дихання, самопочуття;
- тренування організму слід проводити із застосуванням сильних і слабких, коротких і сповільнених чинників.

Процедуру загартування не рекомендовано проводити одразу після прийому їжі, важкої фізичної чи розумової праці, у разі нездужання, хвороби. У останньому випадку треба порадитися з лікарем чи можна розпочинати загартовуючі процедури.

Недотримання принципів загартовування може, з одного боку, призвести до марної витрати часу і не дати оптимальних результатів, а з іншого – викликати надто різку реакцію організму.

Загартування здійснюється:

- *повітрям* (*аеротерапія* – прийом повітряних ванн, загартовування шляхом тривалого перебування на свіжому повітрі);
- *водою* (*водолікування* – обливання, обтирання, контрастний душ, російська парна тощо);
- *сонячним промінням* (*геліотерапія* – сонцелікування, загартовування шляхом прийому сонячних ванн);
- *ходьба босоніж*.

Всі ці методи є народними, дуже популярними і, головне, виключно дієвими з точки зору лікувального ефекту. Фізична й теплова дія води та повітря, тепловий та біологічний вплив сонячного проміння, якщо правильно їх використовувати, призводять до позитивних змін в організмі: прискорюється обмін речовин, покращується робота серця, органів дихання, зміцнюється нервова система.

Ефект ходьби босоніж також полягає в загартовуванні. Зростає опірність до простудних хвороб, тому що стопи рефлекторно пов'язані з мигдалинами. Охолоджуючи стопи, людина тим самим загартовує горло. Адже мигдалини – це імунний щит, що стоїть на шляху багатьох хвороб. Ходьба босоніж благотворно діє при захворюваннях печінки, очей, шлунка, підшлункової залози, кишківника, серця, легень, нирок тощо. І від ходьби босоніж, людина скидає накопичену статичну електрику.

Ведення здорового способу життя неможливе без дотримання *розпорядку (режиму) дня*, особливо на перших його етапах. Для збереження і зміцнення здоров'я, ефективного використання часу слід дотримуватися раціонального розпорядку дня з розумним поєднанням роботи, навчання, занять фізичними вправами і відпочинку. Розпорядок дня базується на закономірностях біологічних ритмів. У кожному з нас закладений своєрідний біологічний годинник, згідно з яким організм періодично й у певних параметрах змінює свою життєдіяльність. Усі біоритми розподілені на кілька груп. Особливе значення серед них мають добові чи циркадні ритми.

Відомо, що перехід від дня до ночі супроводжується і фізичними змінами. Знижується температура повітря, збільшується його вологість, змінюється атмосферний тиск, інтенсивність космічного випромінювання тощо. Ці природні явища в процесі еволюції людини сприяли виробленню відповідних адаптаційних змін у фізіологічних функціях. Науці відомо до 100 таких змін. Рівень більшої частини функцій організму людини підвищується в денний час, досягаючи максимуму від 9 до 13 год. і 16–20 год., та знижується після обіду і вночі. Фізична працездатність впродовж доби також має схожу хвилеподібну динаміку: вона найвища з 8 до 12 і з 14 до 18-ї години, а найнижча – з 2 до 5 та 12 до 14-ї години. Згідно з вказаною закономірністю заняття фізичними вправами доцільно планувати саме на години підвищеної фізичної працездатності. Але це не означає, що в інший час займатися фізичними вправами не можна. Коли щоденно в один і той же час доби проводити

заняття фізичними вправами, то у центральній нервовій системі людини утворюються умовні рефлекси на час і динамічні стереотипи (низка послідовних умовних рефлексів). Завдяки цьому, організм заздалегідь налаштовується на фізичне навантаження і фізична працездатність у цей час рефлекторно підвищується. Безумовно, що не може бути єдиного розпорядку для всіх людей. Але для кожної людини, відповідно до її індивідуальних особливостей і умов навчання чи праці, слід передбачити чітке, ритмічне чергування трудової чи навчальної діяльності, тренувальних занять фізичними вправами і відпочинку, регулярність і повноцінність харчування та сну. Слід пам'ятати, що ритмічність режиму життєдіяльності є однією з головних умов економної і високопродуктивної роботи організму.

Добові біоритми залишають відбиток на роботі системи травлення, залоз внутрішньої секреції, на процесах кровотворення, обміну речовин. Так, найнижча температура тіла в людини спостерігається вранці, найвища – о 17–18 год. Добові ритми відрізняються високою стабільністю. Знаючи розглянуті закономірності, людина може правильно побудувати свій режим дня.

Варто також враховувати, що далеко не у всіх людей добові біоритми відбуваються в однакових часових параметрах. У «сов», наприклад, протікання психічних процесів поліпшується до вечора. У них з'являється бажання займатися різною діяльністю. Вранці ж вони ніяк не можуть «розгойдатися», хочуть довше спати. «Жайворонки» навпаки люблять раніше лягти спати. Проте вранці вони вже на ногах і готові до активної розумової та фізичної діяльності.

Однак слід знати, що за допомогою вольових зусиль людина може сама поступово змінити свої добові біоритми. У таких випадках включаються адаптивні механізми організму. Саме чіткий режим сприяє певному налаштуванню всіх систем організму на майбутню діяльність. Раціональний режим дня сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню розумової і фізичної працездатності, дозволяє ефективно поєднувати навчання чи роботу з заняттями фізичними вправами.

Контрольні питання:

1. Що таке здоров'я людини?
2. Що таке фізичне здоров'я людини? Які ви знаєте показники фізичного здоров'я людини?
3. Які чинник належать до основних передумов здоров'я? Дайте характеристику.
4. Що таке здоровий спосіб життя та «активний спосіб життя»?
5. Які ви знаєте засоби впливу на формування здорового способу життя?
6. Які характеристики є індикатором здорового способу життя?
7. Що таке індекс маси тіла? Як визначити цей показник?
8. Як ви розумієте теорію раціонального харчування? Основні положення.
9. Назвіть правила здорового харчування розроблених ВООЗ.
10. Що таке біологічно активні добавки (БАД), на які групи вони поділяються?
11. Чому достатня тривалість нічного сну – важлива складова ЗСЖ?
12. Назвіть гігієнічні вимоги до сну.
13. Що таке особиста гігієна?
14. Дайте визначення загартуванню, розкрийте його значення для збереження та зміцнення здоров'я людини.
15. Назвіть загальні правила та принципи загартування.
16. Охарактеризуйте вплив шкідливих звичок на організм людини.
17. Що таке безпечні умови навчання і праці. Їхнє значення для збереження здоров'я.
18. Як ви розумієте доброзичливе ставлення до оточуючих і до життя взагалі в будь-яких його проявах.
19. Чому безпечна сексуальна поведінка є важливою складовою ЗСЖ?
20. Що таке психофізична регуляція організму?
21. Як впливає дотримання розпорядку (режиму) дня на працездатність і здоров'я людини?
22. Що таке сфери (складові) здоров'я? Охарактеризуйте їх.



РОЗДІЛ VI.

ОСОБИСТА ГІГІЄНА ТА ГІГІЄНА ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

6.1. Організація особистої гігієни студентів

Особиста гігієна людини становить: гігієну тіла, гігієну одягу та взуття.

Гігієна тіла сприяє нормальній життєдіяльності організму, поліпшенню обміну речовин, кровообігу, травленню, диханню, розвитку фізичних і розумових здібностей людини. Від стану шкірного покриву залежить здоров'я людини, її працездатність, опір різним захворюванням.

Шкіра – це складний і важливий орган людського тіла, що виконує багато функцій: захищає внутрішнє середовище організму, виділяє з організму продукти обміну речовин, здійснює терморегуляцію. У шкірі є велика кількість нервових закінчень і тому вона забезпечує постійне надходження інформації до організму про всі подразники, що діють на тіло. Підраховано, що на 1 см² поверхні тіла припадає близько 100 больових, 12–15 холодних, 1–2 теплових і близько 25 точок, що сприймають атмосферний тиск.

Усі ці функції виконує в повному обсязі тільки здорова та чиста шкіра. Забруднення шкіри, шкірні захворювання послаблюють її діяльність, що негативно впливає на стан здоров'я людини.

Основа піклування за шкірою – регулярне миття тіла теплою водою з милом. При систематичних заняттях фізичними вправами миття необхідно проводити після кожного інтенсивного фізичного тренування, під душем, у ванній або лазні. Змінювати спідню білизну після цього обов'язково.

Одяг повинен відповідати вимогам, відповідно до специфіки занять тією чи іншою системою фізичних вправ або видом спорту.

Для занять у літню пору спортивна форма складається з майки і шортів, у прохолодну погоду використовують бавовняний чи вовняний трикотажний спортивний костюм. Під час занять зимовими видами спорту використовують спортивний одяг з високими теплозахисними і вітрозахисними властивостями. Зазвичай це бавовняна білизна, вовняний костюм або светр з штанами, шапка. Під час сильного вітру зверху одягають вітрозахисну куртку.

Взуття має бути легким, еластичним і з хорошою вентиляцією. А також повинно бути зручним, міцним, добре захищати ступню від ушкоджень і мати спеціальні пристосування для занять певним видом фізичних вправ. Важливо, щоб спортивне взуття і шкарпетки були чистими та сухими, щоб уникнути натирань, а при низькій температурі повітря – обмороження.

Для занять зимовими видами фізичних вправ рекомендовано водостійке взуття, що має високі теплозахисні властивості. Його розмір повинен бути трохи більше звичайного, що дасть можливість використовувати теплу устілку, а за необхідністю дві пари шкарпеток.

На змаганнях і під час туристичних походів варто використовувати тільки добре розношене взуття.

Правила особистої гігієни [2, с. 29]:

- щоденне вмивання, обтирання або обливання прохолодною водою, щоденний душ. Щотижневе миття в лазні повинні стати для людини звичною справою;
- необхідно мати власний рушник для обличчя й рук, окремо – для тіла і для ніг;
- важливе значення має догляд за порожниною рота; зуби необхідно чистити вранці та ввечері, а після кожного прийому їжі слід полоскати рот. У кожного повинна бути власна, індивідуально підібрана зубна щітка;
- волосся систематично потрібно мити, стригти, розчісувати. Корисно робити щоденний масаж голови спеціальною масажною щіткою;
- систематичного догляду потребує шкіра рук та ніг; руки потрібно старанно мити з милом перед їдою, після повернення з вулиці, після туалету. Необхідно щоденно

перед сном мити ноги спочатку теплою, а потім прохолодною водою. До і після занять фізичними вправами слід ретельно мити руки з милом, застосовувати для поліпшення шкіри креми та мазі;

- одяг і взуття слід регулярно чистити, сушити, провітрювати, а натільну білизну, спортивну форму і шкарпетки після занять фізичними вправами варто випрати;
- після занять фізичними вправами необхідно прийняти теплий душ, який не лише добре очищає шкіру, але й заспокоює нервову та серцево-судинну системи, посилює обмін речовин і прискорює відновні процеси;
- зайвий шар мозольної тканини на руках та ногах рекомендують знімати за допомогою пемзи.

Щоб бути здоровим, окрім особистої гігієни, необхідно дотримуватися гігієни харчування, сну, гігієнічних норм занять фізичними вправами та гігієни розумової діяльності (навчання) тощо.

6.2. Правила гігієни та норми виконання фізичних вправ

Фізичні вправи повинні сприяти різносторонньому розвитку особистості, вихованню загартованих, сміливих та рішучих людей. За умови вмілого й комплексного застосування фізичних вправ, людина може зміцнювати здоров'я і сприяти усебічному розвитку свого організму.

Науковці сходяться на думці, що оптимальний об'єм рухової активності для студентської молоді повинен встановити 10–12 год. на тиждень за умови належних фізіологічних навантажень. Ефективність занять буде найвищою, якщо використовувати фізичні вправи разом із процедурами загартування. Слід дотримуватись правил гігієни, режиму правильного харчування, фізіологічних принципів тренування: поступово збільшувати складність вправ, об'єм й інтенсивність фізичних навантажень, правильно чергувати навантаження та відпочинок між вправами з урахуванням рівня фізичної підготовленості й адаптації організму до навантаження.

Є дані, про те, що підвищення аеробної витривалості не завжди є умовою оздоровчого впливу фізичних вправ (Бар-Ор, 2009). Через це триразові інтенсивні заняття динамічною руховою активністю (біг, їзда на велосипеді), що мають відносно високу інтенсивність (ЧСС 70–85 % від ЧСС максимальної), можна замінити навантаженнями середньої інтенсивності. У такому випадку їх треба виконувати протягом 30 хв. щодня. Науковці встановили, що велике значення для оздоровчого впливу має об'єм рухової активності, а не її інтенсивність. Це дало змогу змістити акцент на формування звичного способу життя, що включає регулярні заняття руховою активністю.

Існує кілька поглядів на визначення рухової норми активності для дорослих. Згідно з одним, доросла людина щоденно повинна витратити, крім основного об'єму на роботу м'язів мінімум 1200–1500 ккал, що має забезпечити нормальне функціонування організму, необхідну працездатність. На думку прихильників цього погляду якщо фізична активність є меншою за норму, то виникатиме своєрідний дефіцит м'язової діяльності, який необхідно компенсувати за рахунок спеціально організованих занять фізичними вправами (М.Ф. Гриненко, М.Ф. Саноян, 1989).

Основною умовою використання рухової активності для зміцнення і збереження здоров'я дорослої людини є узгодження її об'єму, спрямованості та інтенсивності з функціональними можливостями організму.

Однак такий підхід до визначення необхідних величин фізичної активності, має суттєві недоліки, бо не враховує функціональних резервів організму, індивідуальної потреби в русі. Клініко-фізіологічними дослідженнями встановлено, що рухова активність є індивідуальною (Є. А. Пирогова, 1986).

Названі дослідження продемонстрували, що людям з низькими функціональними резервами і малою звичною руховою активністю, необхідно додатково незначний об'єм навантажень для досягнення позитивного результату [11, с. 80].

Зв'язок необхідного об'єму рухової активності з рівнем тренуваності полягає в тому, що *чим вищий рівень тренуваності тим більше зусиль необхідно докласти, щоб*

підтримувати його на досягнутому рівні. Оптимальними вважають такі дози навантажень, які при мінімальній руховій активності і кратності занять фізичними вправами сприяють досягненню високого та стійкого оздоровлюючого ефекту занять, забезпечуючи раціональне використання вільного часу для всебічного розвитку особистості.

Таким чином норма рухової активності повинна забезпечити збереження здоров'я. Критичний максимум, що має застерегти від надмірності тренувань, і запобігає перенапруженню функціональних систем, мінімум рухової активності, що забезпечує адекватність фізичних навантажень організму є індивідуальним.

Правила гігієни виконання фізичних вправ [2, с. 21]:

- враховувати вікові можливості й індивідуальні особливості студентів, добираючи відповідні фізичні вправи;
- систематично проводити заняття, поступово та періодично збільшувати навантаження;
- займатися фізичними вправами 1–2 години 3–4 рази на тиждень, за 2–3 години до сну після приготування домашніх завдань або після відпочинку;
- розпочинати заняття з розминки (10–15 вправ) для всіх груп м'язів, а після його завершення виконувати відновлювальні вправи;
- виконувати кожну вправу не менше 8–10 разів;
- виконувати силові вправи (для збільшення м'язової маси), у помірному темпі, без надмірних напружень (можна використовувати гантелі та інші спортивні снаряди);
- припиняти виконання вправ на спритність, гнучкість, а також координацію рухів, якщо є зростання больових відчуттів під час заняття;
- чергувати виконання силових вправ із вправами для розслаблення м'язів та відновлення дихання.

6.3. Норми гігієни фізичних вправ для дівчат

Під час занять фізичними вправами з дівчатами завжди слід пам'ятати про особливу біологічну функцію жінки –

материнство. На відміну від чоловічого, жіночий організм має менші величини всіх параметрів і показників, які характеризують фізичний розвиток і визначають функціональний стан його систем та органів. У дівчат більша маса жирової тканини, а м'язова – менша. У них слабші, ніж у хлопців, м'язи тулуба і кінцівок, вужчі плечі, таз ширший ніж у хлопців. Тому під час занять фізкультурою чи спортом слід широко застосовувати вправи, які сприяють розвитку м'язів черевного преса і тазового дна, зміцненню кісток тазу, рухливості кульшових суглобів, гнучкості хребта. Великої обережності вимагає застосування вправ на силу.

Заняття фізичними вправами під час менструального циклу має свої особливості. Слід знати, що максимального підвищення фізичної працездатності організм досягає у передменструальний період, спад її відбувається до початку або під час менструації. За умови регулярного овуляційно-менструального циклу (ОМЦ) і гарного самопочуття заняття фізичними вправами можуть відбуватися без обмежень. Якщо самопочуття погане, навантаження необхідно зменшити. У такому випадку протипоказані вправи на силу, швидкість, стрибки, вправи, які виконують із напруженням. Те саме стосується і дівчат, які добре себе почувають, але мають нерегулярний ОМЦ. Безперечно, заняття взагалі протипоказані, якщо в учениці нерегулярний ОМЦ і погане самопочуття: великі фізичні напруження під час ОМЦ часто несприятливо позначаються на загальному стані організму, можуть негативно впливати і на перебіг ОМЦ. Часом збільшуються втрати крові, тривалість ОМЦ, з'являються больові відчуття, порушується діяльність нервової та серцево-судинної систем. Тому в період ОМЦ необхідно контролювати фізичне навантаження, особливу увагу приділяти особистій гігієні.

Основним засобом для підтримання хорошого самопочуття дівчини є тривалий щоденний біг, загальнорозвиваючі, гімнастичні, силові вправи та вправи на гнучкість.

Протипоказані вправи, що викликають струс внутрішніх органів, підвищують внутрішньочеревний тиск, а також

стрибки з великої висоти, але обов'язковими є помірні навантаження для зміцнення м'язів черевного пресу, спини, тазового дна [2, с. 33–34].

6.4. Організація гігієнічних засад розумової праці студентів

З кожним роком в Україні все більш актуальною стає проблема не лише фізичного, а й психічного здоров'я молоді. Це підтверджено значним збільшенням кількості школярів та студентів, у яких виникають труднощі під час навчання. Зафіксовано приблизно 50 % дітей і молоді із нервово-психічними відхиленнями. Посилюються негативні емоційні реакції: невдоволення, холодність, черствість, байдужість, негативні тенденції у функціонуванні вищих психічних функцій; проявляються несформованість уміння стримувати емоції та ворожість.

Нині сумлінному учневі й студентові освіта дістається ціною здоров'я. Слабші з них за нейродинамічними особливостями не можуть встигати на рівні сильних. Значна частина тих, хто навчається, перебуває у стані постійного стресу і психотравмуючої ситуації. Особливо велике психічне та фізичне перевантаження у випускників середньої освітньої ланки, які прагнуть вступати до вищого навчального закладу. Великі обсяги навчальних програм, зовнішнє незалежне оцінювання, державна атестація відчутно виснажують випускників. У них різко знижується імунна резистентність організму, створюються умови для виникнення соматичних і психосоматичних захворювань. За нинішніх умов прийому до ВНЗ в останній період помітно зростає кількість студентів, значній частині якого непосильні університетські навчальні навантаження (*Кузьмінський А. І. Стан і шляхи збереження й поліпшення здоров'я. – Черкаси : Вид. відділ ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2009. – С 6–7*).

На тлі гучних декларацій і розлогих розмов про демократизацію й гуманізацію освітньої сфери, про особистісно-орієнтований і диференційований підходи у

навчанні, про індивідуальну навчальну траєкторію для кожного учня й студента на практиці відбувається санкціоноване суб'єктивне втручання до психіки дітей і молодих людей, яке призводить до погіршення їхнього психосоматичного здоров'я.

Водночас модернізація вищої школи, інтенсифікація навчальної діяльності й перехід від традиційної організації навчального процесу до інноваційних технологій значно підвищує вимоги до здоров'я студентської молоді. Тому проблема аналізу стану здоров'я студентів ВНЗ і динаміки його розвитку, пошук можливих шляхів збереження й зміцнення здоров'я студентської молоді є доволі актуальними.

З огляду на це одним з пріоритетних завдань держави, вищої школи, викладача постає збереження, зміцнення й формування здоров'я студентів, адже молоді фахівці є важливою складовою інтелектуального потенціалу країни. Проте виражена тенденція до погіршення стану здоров'я студентської молоді упродовж останніх років викликає занепокоєння і організаторів освітньої справи, і науковців.

З медико-педагогічних позицій актуальність проблеми полягає в тому, що близько 30 % неуспішності студентів пов'язують з відхиленнями психічного здоров'я молоді. Таким чином, проблема психічного здоров'я є вкрай гострою не лише з соціально-гігієнічних, але й з педагогічних міркувань. Адже психічний стан – один з найважливіших компонентів навчання та його успішності. Наведене зумовлює настійну потребу пошуку причин, що призводять до високого рівня патологічної ураженості психічної сфери молоді ще зі шкільного віку. Сьогодні це найактуальніше завдання як медичної служби, так і закладів освіти як з наукової, так і прикладної позицій.

Навчальна діяльність студентів має низку специфічних особливостей. До них А. Й. Смакула насамперед зараховує [21]:

- гіподинамічний характер діяльності, тобто вимушений низький рівень фізичної активності, блокування природної потреби молодих людей до фізичних рухів, особливо під час аудиторних занять, тривалість яких складає 6-8 годин на день;

- високий рівень розумових навантажень, що супроводжується накопиченням стомлення (щоденного, щотижневого, семестрового);
- стресовий характер навчальної діяльності, особливо у період екзаменаційних сесій, коли в короткий термін студенти складають значну кількість заліків та іспитів, що супроводжується інтенсивною підготовкою (часто з порушенням сну та режиму харчування). При цьому часто високий рівень хвилювання, що відчувають студенти, блокує їхні інтелектуальні можливості, призводить до демонстрації більш низьких результатів;
- як особливу проблему, слід назвати низьку опірність організму студентів до різного роду захворювань, спричинену зниженням загального імунітету (вплив Чорнобильської аварії, загальний несприятливий екологічний стан в Україні, погіршення якості харчування тощо).

В якості засобів, що дозволяють здійснювати коректувально-профілактичні заходи для подолання відповідних труднощів, А. И. Смакула виділяє [21]:

- формування здібності до більшої фізичної мобільності, особливо за рахунок мікрорухів, поєднань фізичного навантаження і розслаблення (що особливо важливо в умовах, коли активні фізичні дії з широкою амплітудою рухів неможливі);
- оволодіння технікою релаксації;
- оволодіння прийомами активного дихання, що сприяють підвищенню як розумової працездатності, так і опірності до стресів;
- оволодіння елементами аутотренінгу;
- оволодіння фізичними вправами, що дозволяють підвищити опірність організму різного роду захворюванням, розвивати фізичні та вольові якості, вивчати технічні й тактичні дії, певні рухові уміння та навички, які необхідні як у спорті, так і у повсякденному житті.

Учені-гігієністи та фізіологи, згідно із численними науковими дослідженнями, дійшли висновку про необхідність врахування при розробці розкладів занять наступних важливих

компонентів: складність навчальних предметів, їхнє чергування в конкретному дні тижня, чергування важких і легких занять, оптимальний підхід до співвідношень щодо місяців, півріч, канікул, врахування біоритмологічних особливостей організму щодо раціональної організації усього навчального дня.

Гігієністи рекомендують складати розклад, виходячи з денного і недільного навантаження та рівня працездатності, тобто найнижча – у понеділок, п'ятницю, найвища – у середині тижня. Необхідно чергувати складні та легкі дисципліни і протягом дня. Отже, є певні резерви щодо гігієнічної оптимізації навчального процесу в плані режиму життєдіяльності. Ці резерви можуть підвищити якість та ефективність навчання з одного боку, та сприяти збереженню психічного здоров'я студентської молоді з іншого. Адже недотримання гігієнічних норм, рекомендацій та вимог у складанні розкладу занять можуть спричинити розумову втому або й перевтому студентів, що може призвести до зниження успішності, порушення сну, різкого і тривалого зниження розумової та фізичної працездатності, втрату апетиту, розладів нервово-психічної сфери, стійких змін у регуляції вегетативних функцій, зниження опірності організму до несприятливих факторів та патогенних мікроорганізмів тощо.

Люди, що вміють зі студентської пори (а краще з дитинства) правильно організовувати режим своєї праці та відпочинку, у майбутньому надовго збережуть бадьорість, творчу активність і міцне здоров'я. Чітке виконання, хоча б протягом декількох тижнів, заздалегідь продуманого і розумно складеного розпорядку дня допоможе студенту виробити динамічний стереотип. Його фізіологічна основа – формування у корі великих півкуль певної послідовності процесів збудження і гальмування, що необхідні для ефективної діяльності.

Організацію раціонального режиму дня необхідно проводити з урахуванням особливостей роботи конкретного вищого навчального закладу (розкладу занять), оптимального використання наявних умов, розуміння своїх індивідуальних особливостей, у тому числі й біоритмів. Варто враховувати, що

у «сов», наприклад, психічні процеси покращується у другій половині дня. У цей час вони активніші, з'являється бажання займатися. Ранком же вони ніяк не можуть «розгойдатися», хочуть спати. «Жайворонки» навпаки люблять раніше лягти спати, зате ранком вони вже на ногах і готові до активної розумової та фізичної діяльності.

Важливе значення для кожного студента має уміння налагодити правильний і раціональний режим дня. Окрім розумного розпорядку дня ще слід дотримуватись здорового способу життя, адже від цього залежить успіх у навчанні і гарне здоров'я: гігієна розумової праці, правильне харчування, повноцінний сон (8 год.), оптимальна рухова активність (12–14 год. на тиждень), життя без шкідливих звичок.

Психофізіологічні особливості навчання. Відомо, що при тривалій розумовій роботі знижується сила та швидкість нервових процесів збудження і гальмування, змінюється співвідношення між ними. Із виникненням втоми в мозку порушуються взаємозв'язки між корою великих півкуль і підкоркових утворень, при цьому спостерігається зниження регулюючого впливу великих півкуль на усі функції організму та зменшення впливів підкоркових відділів, що активують діяльність мозку. Окрім цього, тривале сидяче положення, стан низької рухової активності призводить до значного зменшення потоку доцентрових імпульсів з рецепторів м'язів, сухожилів, суглобів. Це також знижує тонус мозку.

У процесі навчальних занять студента активну участь у роботі бере дуже обмежена кількість м'язів його тіла. Усі ж інші перебувають у стані відносної бездіяльності або незначного статичного напруження. М'язи спини і шиї навіть за наявності найзручнішого сидіння зазнають значного статичного напруження. Унаслідок цього збільшується внутрішній тиск м'язів, порушується нормальний кровообіг. Сидяче положення, а також низька інтенсивність роботи м'язів живота, верхніх і нижніх кінцівок створюють передумови для розвитку застійних явищ у внутрішніх органах, порушення крово- і лімфообігу в ногах і руках. Застій крові в черевній

порожнині є причиною недостатнього постачання крові, а з нею – і кисню в головний мозок. Недостатнє постачання мозку киснем суттєво впливає на зниження розумової працездатності студентів (погіршується увага, пам'ять, мислення). Становлячи лише 1,2–1,5 % маси тіла, мозок споживає понад 20 % його енергетичних ресурсів. Приплив крові до працюючого мозку збільшується у 8–10 разів порівняно зі станом спокою, зростає його потреба в кисні та глюкозі.

Вміст глюкози в крові збільшується на 20–36 %, підвищується концентрація в крові адреналіну, норадреналіну і вільних жирних кислот. У мозковій тканині посилюється втрата глюкози, метіоніну, глютаміну та інших незамінних амінокислот, вітамінів групи В. Погіршуються функції зорового аналізатора – гострота зору, стійкість ясного бачення, контрастна чутливість, зорова працездатність. Збільшується час зоровомоторної реакції.

Розумовій праці притаманне і найбільше напруження уваги, яке при читанні спеціальної літератури, майже удвічі вище, ніж при керуванні автомобілем у місті, і у 5–10 разів вище, ніж при виконанні багатьох видів механізованої роботи.

Формальне завершення робочого дня часто не перериває процес професійно спрямованої розумової діяльності. Розвивається особливий стан організму – втома, яка може перейти у перевтому. Цей стан слід вже розглядати як серйозне порушення нормального фізіологічного функціонування організму. При розумовій праці стан перевтоми характеризується відсутністю повного відновлення працездатності до чергового робочого дня, порушенням сну (аж до стійкого безсоння), зниженням опору до дії несприятливих факторів навколишнього середовища, підвищенням нервово-емоційної збудливості.

При розумовій праці стан перевтоми менш виражений ніж при фізичній. Люди, які займаються розумовою працею, навіть у стані перевтоми, здатні довгий час виконувати свої професійні обов'язки без помітного зниження рівня трудової активності й продуктивності праці. Але люди, чия професія

пов'язана з малою рухливістю, частіше страждають на головний біль, порушення обміну речовин, захворювання серцево-судинної системи. Тому раціональний режим праці й відпочинку дозволяє зберегти здоров'я і високу працездатність протягом довгого часу. Як правило, заняття фізичними вправами у людей відбуваються в формі активного відпочинку.

Виконуючи роботу в положенні стоячи чи сидячи потрібно дотримуватись деяких загальновизнаних порад:

- слідкувати, щоб спина залишалась прямою в положенні стоячи;
- намагатися, щоб зберігався поперековий вигин, а спина щільно прилягала до спинки стільця в положенні сидячи;
- навантаження на поперековий відділ хребта можна зменшувати постійно рухаючись чи ставлячи за потребою то одну, то іншу ногу на підставку;
- треба сидіти прямо, не нахиляючи голову вперед, не згинаючи тулуб, тому що велика кількість м'язів перебувають у напруженні і швидко стомлюються;
- низьким людям потрібна підставка під ноги в положенні сидячи;
- високий стілець не повинен перевищувати довжину гомілки, глибина сидіння – дві третини довжини стегна;
- лікті повинні перебувати на рівні площини стола;
- якщо треба багато і довго читати, необхідно зробити пристосування під книгу, щоб не нахиляти тулуб уперед.

Як було вище зазначено, розумові перенавантаження можуть негативно впливати на організм. У поєднанні з неправильно організованим режимом дня це може суттєво негативно позначитися на здоров'ї студентів.

Невеликий комплекс фізичних вправ (3–4 хв.) допомагає відновити розумову працездатність. Виконання фізкультурних пауз підсилює обмін речовин, активує діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, тобто має оздоровчий ефект. Дуже важливо також, що імпульсація з рецепторів м'язів, сухожилів, суглобів, яка різко підсилюється під час виконання фізичних вправ, допомагає відновленню оптимального тону кори великих півкуль мозку. Це і забезпечує поліпшення розумової працездатності.

До фізкультурних пауз рекомендовано включати фізичні вправи для великих м'язових груп у поєднанні з рухами на розслаблення і гнучкість хребта. Окрім того, варто виконати вправи, що сприяють деякому зниженню тону судин голови, поліпшуючи цим кровопостачання мозку (рухи з обертаннями і поворотами голови, поворотами усього тіла). У дослідженнях науковців з'ясувалося також, що включення до фізкультурної паузи однієї-двох вправ, що викликають статичну напругу великих м'язових груп, допомагає більш успішно відновити розумову працездатність.

Застосування короточасного відпочинку у формі фізкультурних хвилинок на заняттях і фізичних вправ на перервах має ефективний вплив у період відносно високого і стійкого стану працездатності. Але під час її суттєвого зниження слід організовувати тривалий активний відпочинок на свіжому повітрі. Спеціально організований активний відпочинок усередині навчального дня сприяє підвищенню розумової працездатності студентів, дозволяє більш ефективно проводити навчальні заняття у другій половині дня.

Отже, зазначене вище підтверджує необхідність регулярних занять фізичними вправами для кожного студента.

Академік Н. Є. Введенський розробив загальні рекомендації, важливі для успішної розумової праці:

- до роботи слід приступати поступово як після нічного сну, так і після відпустки;
- підбирати зручний для себе індивідуальний ритм роботи. Оптимальним, учений вважає, рівномірний, середній темп. Стомлює не ритмічність, а надмірна інтенсивність розумової праці, при якій швидше настає втома;
- дотримуватися звичної послідовності та систематичності розумової роботи. Учений вважає, що працездатність буде значно вищою, якщо дотримуватися заздалегідь запланованого розпорядку дня і зміни видів розумової праці;
- потрібно встановити правильне, раціональне чергування праці й відпочинку. Це допоможе більш швидкому відновленню розумової працездатності, підтримці її на оптимальному рівні.

Н. В. Мулін та А. П. Скрипник додають до перерахованих ще кілька порад, виконання яких сприятиме успіху в навчанні (Мулін Н. В., Скрипник А. П. *Оптимизация процесса физического самовоспитания студентов.* – Харьков : ХГАФК, 2002. – 44 с.):

- не починати роботу без чіткого плану;
- не намагатися охопити і запам'ятати матеріал з першого разу. Мати про запас час для повторення;
- складати власний конспект досліджуваного матеріалу;
- широко використовувати закладки, виокремлюючи важливий для засвоєння матеріал;
- організовувати короткочасний відпочинок;
- активно включати до режиму дня заняття фізичними вправами.

Контрольні питання:

1. Розкрийте правила організації особистої гігієни студентів.
2. Назвіть правила гігієни виконання фізичних вправ.
3. Які норми рухової активності для дорослих?
4. Які існують норми гігієни фізичних вправ для дівчат?
5. Які особливості занять фізичними вправами в дівчат під час менструального циклу?
6. Назвіть особливості гігієнічних вимог під час розумової праці.



РОЗДІЛ VII.

САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Заняття фізичними вправами позитивно впливають на організм людини лише за умови правильної методики їхнього проведення, регулярного лікарсько-педагогічного контролю та самоконтролю. При проведенні навчальних та самостійних занять кожен студент повинен здійснювати самоконтроль за показниками свого здоров'я.

Самоконтроль – це систематичні самостійні спостереження студента, який займається фізичними вправами, за змінами свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Навчити студентів прийомам і методам самоконтролю може викладач на заняттях фізичного виховання.

Ефективність використання самоконтролю залежить від того, як добре студенти володіють його методами і чи дотримують двох основних правил:

- всі виміри слід проводити в один і той же час, за рівних умов і одними й тими ж інструментами;
- дані самоконтролю фіксувати в щоденнику здоров'я, який заповнюють в день заняття або наступного дня.

У якості показників самоконтролю використовують суб'єктивні та об'єктивні ознаки зміни функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень.

До **суб'єктивних показників** самоконтролю належать: настрій, самопочуття, бажання займатися, больові відчуття, сон, апетит тощо.

Суб'єктивні показники самоконтролю діляться на зовнішні та внутрішні ознаки. До зовнішніх ознак зараховують: виділення поту, зміна кольору шкіри, порушення координації та ритму дихання. Якщо навантаження перевищує функціональні можливості організму, спостерігається рясне потовиділення, надмірне почервоніння тіла, посиніння губ і порушення

координації рухів. Із появою цих ознак необхідно припинити виконання вправ. До внутрішніх ознак зараховують відчуття болю у м'язах, нудоту та запаморочення. У таких випадках слід припинити виконання вправ або закінчити заняття.

Настрій – це дуже суттєвий показник, що відображає психічний стан людини. Заняття фізичними вправами повинні приносити задоволення. Настрій можна вважати добрим, якщо студент впевнений у собі, спокійний і життєрадісний; задовільний – при нестійкому емоційному стані і незадовільний, коли студент розгублений, пригнічений.

Самопочуття. При самоконтролі цьому показнику не надають належної уваги, бо вважають його недостатньо об'єктивним. Це пояснюється тим, що студент може іноді добре себе почувати, хоча в його організмі виникли хворобливі зміни, які ще не дали про себе знати. Проходить небагато часу і стан передхвороби (або хвороби) проявляється цілим комплексом ознак, в тому числі і погіршенням самопочуття. Отже, самопочуттям, як показником самоконтролю, не слід нехтувати. Потрібно навчити студентів своєчасно вносити в заняття корективи відповідно до свого самопочуття.

При доброму самопочутті спостерігають відсутність будь-яких незвичних відчуттів (біль, запаморочення, нудота), млявість, втома; при задовільному – виявляють незначні прояви вищезгаданих відчуттів; при поганому – різко виражена втома, падіння настрою, поява болю в м'язах, зниження працездатності, пригнічений стан.

Бажання займатися. Цей показник виявляється словами: велике, байдуже, немає бажання. У стані належної підготовленості студент повинен мати відмінне самопочуття, міцний сон, добрий апетит і бажання займатися.

Як переноситься заняття. У цій частині самоконтролю студент спостерігає, чи виконане заплановане навантаження (обсяг, інтенсивність); якщо ні, то чому. Позначається словами: добра, задовільна, погана.

Відчуття болю. Біль може бути ознакою травми, захворювання або перенапруження. Частіше всього буває біль

у м'язах в ділянці правого підребер'я, серця і головний біль. У щоденнику необхідно зазначити, при яких вправах (або після яких вправ) виникає біль. Особливо уважно потрібно ставитися до появи неприємного відчуття болю в ділянці серця, тоді обов'язково необхідна консультація лікаря.

Сон. Якщо студент швидко засинає, спить спокійно і глибоко, а вранці почуває себе бадьорим, сповненим сил та енергії, то його сон нормальний. При порушенні сну можливе тривале важке засинання, неспокій, сон з пробудженнями, страхітливі сновидіння, різке скорочення сну, головний біль, зниження працездатності і погане самопочуття після сну. Всі ці симптоми можуть виникати при занадто високих фізичних навантаженнях. При порушенні сну необхідно домогтися суворого дотримання режиму відпочинку, зниження обсягу й інтенсивності навантаження. У щоденник записують кількість годин сну і його якість: міцний, без сновидінь, часто прокидався, безсоння тощо. За тривалістю сон має бути 7–9 год.

Апетит – одна з ознак нормальної життєдіяльності. Погіршення або навіть відсутність апетиту можуть спостерігати при захворюваннях, фізичних і нервових перевантаженнях, поганому сні тощо.

З початком занять фізичними вправами маса тіла може знижуватись, що пов'язано зі збільшенням енерговитрат, витратою накопичених жирів, підвищеною втратою води з потом. У цей період, як правило, спостерігається підвищення апетиту. Для студентів, які мають зайву масу, калорійність не повинна перевищувати енерговитрати, для них допустимий деякий дефіцит харчування за калорійністю.

У щоденнику здоров'я зазначається: апетит добрий, задовільний, підвищений або відсутній.

Якщо після занять фізичними вправами студент має гарне самопочуття, настрій, апетит, сон і є бажання займатися далі, це свідчить, що навантаження оптимальні для його організму.

До *об'єктивних показників* самоконтролю належать: статура, дихання, життєва ємність легень, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, довжина тіла, окіл грудної клітки, маса тіла, динамометрія, динаміка розвитку рухових якостей.

Всі ці дані слід систематично заміряти, перевіряти і записувати до щоденника. Слідкуючи за цими даними можна зробити висновки про адекватність занять фізичними вправами.

Наведемо деякі дані. Так, *частота серцевих скорочень* у дорослої нетренованої людини коливається в межах 60–89 уд./хв. У тренуваних – пульс менший. У положенні лежачи, пульс у середньому на 10 уд./хв. менший, ніж стоячи.

Частота дихання здорової людини становить – 14–16 разів за 1 хв.

Затримка дихання на вдиху (проба Штанге) – для здорових нетренованих людей становить 40–55 сек., для тренуваних – 60–90 сек.

Затримка дихання на видиху (проба Генчі) – для здорових нетренованих людей становить 25–30 сек., для тренуваних – 40–60 сек.

Слід систематично перевіряти і інші об'єктивні і суб'єктивні дані, щоб мати повну картину від процесу тренувань: сон, апетит, артеріальний тиск, масу тіла тощо.

Систематично через певний період необхідно проводити тести для визначення динаміки рівня фізичної підготовленості та функціональні проби для визначення стану серцево-судинної системи і системи зовнішнього дихання.

У ході медичних оглядів доцільно діагностувати стан серцево-судинної системи організму, наприклад, за допомогою реєстрації електрокардіограми до і після (або під час) виконання функціональної навантажувальної проби. Це полегшує виявлення протипоказань до фізичного тренування. Слід зауважити, що найменше протипоказань існує до такого різновиду оздоровчих тренувальних навантажень, як навантаження для розвитку витривалості, коли енергозабезпечення рухів відбувається за аеробним типом. Це пояснюється можливістю широко варіювати величину цього різновиду навантажень, починаючи, наприклад, від дуже повільної ходьби до досить швидкого бігу, плавання, веслування, катання на велосипеді тощо. Тим не менше, протипоказання все ж таки існують, по-перше, тимчасові

(заняття фізичними вправами не рекомендуються одразу після перенесення будь-якого гострого захворювання або загострення хронічної хвороби); по-друге, якщо йдеться про певні важкі стани, уроджені та хронічні захворювання.

Щодо додаткових способів тестування рівня фізичної підготовленості, деяких процедур лікарського контролю за станом організму в процесі занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю (має здійснюватися не менш двох разів на рік), самоконтролю (має бути постійним), доцільно користуватися деякими об'єктивними критеріями реакцій організму на фізичні навантаження, основним з яких і багато в чому інтегральним є частота серцевих скорочень. Наука і практика фізичного виховання відпрацювали багато різноманітних тестів, де вимірювання ЧСС досить адекватно відображає ступінь адекватності можливостям організму запропонованих фізичних навантажень.

Наприклад, *ортостатична проба*. При зміні положення тіла з горизонтального у вертикальне в нижній його частині під впливом сил гравітації депонується значна кількість крові. Внаслідок цього погіршується венозне повернення крові до серця і на 20–30 % зменшується ударний об'єм серця. За хорошої функціональної здатності системи кровообігу та її регуляції організм компенсує цей стан збільшенням частоти серцевих скорочень і підвищенням судинного тону. Чим досконаліший апарат регуляції, тим менш виражена адаптивна реакція. Вияв крайнього ступеня недосконалості механізмів пристосування при цьому типі впливу – так звана ортостатична непритомність, що виникає внаслідок погіршення кровопостачання мозку.

Суть ортостатичної проби полягає в тому, щоб підрахувати ЧСС протягом 1 хв. в стані спокою, у горизонтальному положенні (лежачи). Потім слід повільно підвестися й через 1 хвилину знов підрахувати ЧСС у вертикальному положенні (стоячи), але вже протягом 10 секунд. Результат потрібно помножити на 6, щоб отримати значення ЧСС за 1 хвилину. Порівняння цих двох вимірів (у вертикальному і горизонтальному положеннях) дає різницю ЧСС, яка є критерієм

адекватності навантажень до можливостей організму. Якщо ця різниця не перевищує 10–12 уд./хв., вважається, що тренувальне навантаження цілком адекватне можливостям людини і організм достатньо відновлюється після тренування. Якщо різниця становить 18–22, стан організму можна оцінити задовільно. Якщо різниця більша – це сигнал перевтоми, яка може бути викликана різними причинами, а не лише надмірним тренувальним навантаженням (наприклад, захворюванням, нестачею сну, відпочинку, стресом, великими виробничими, побутовими навантаженнями тощо). Незадовільні результати ортостатичної проби зазвичай спостерігаються в людей, які ведуть малорухомий спосіб життя, а також у тих, хто тільки починає заняття фізичною культурою. По мірі продовження регулярних занять зростає тренуваність організму, і це веде до поступового зменшення як величини ЧСС у стані спокою (горизонтальному положенні), так і величини різниці ЧСС, вимірної у горизонтальному та вертикальному положеннях як реакції серцево-судинної системи на цей тест.

Просту пробу для *визначення фізичної підготовленості* запропонував професор Д. М. Аронов: якщо після піднімання на 4-й поверх без зупинок у людини ЧСС є нижчою 100–120 уд./хв., то це добрий рівень тренуваності, при 120–140 уд./хв. – оцінка задовільна, а якщо ЧСС є більшою 140 уд./хв. – погана. При підрахунку пульсу обов'язково звертають увагу на його ритм і наповнення.

Проба з затримкою дихання – Штанге. Зробивши попередньо 1–2 вдихи, потрібно глибоко вдихнути (не максимального) і затримати дихання наскільки це можливо. Якщо дихання затримується на 60 с. – оцінка «відмінно», менше 40 с. – «погано» (для жінок – на 10 с. менше).

Серед аматорів оздоровчого бігу користується популярністю тест вимірювання ЧСС до початку навантаження та через 10 і 60 хвилин після його закінчення. Через 10 хвилин після припинення бігу ЧСС не повинна перевищувати 96 уд./хв., а через 60 хв. вона не повинна бути більшою, ніж на 10–12 ударів за хвилину, тієї величини, яка була виміряна до початку бігу

(наприклад, якщо до початку бігу ЧСС становила 60 ударів за хвилину, то через 60 хв. після припинення бігу вона повинна бути не більша 72 уд./хв.). Якщо ЧСС перевищує рекомендовані показники, то це вважається сигналом неадекватності навантаження оптимальному тренувальному режимові. Якщо ж протягом декількох годин після тренування значення ЧСС залишається значно вищим, ніж те, що було виміряне до початку бігу, то це свідчить про суттєву надмірність, навіть шкідливість такого режиму навантаження для організму. Тоді інтенсивність або обсяг навантаження необхідно зменшити.

Контролювати за допомогою ЧСС можна не лише вплив навантаження одного заняття або дня, а й триваліші періоди (тижневі, місячні цикли занять тощо). Об'єктивну інформацію про сумарну величину тренувального впливу на організм і ступінь відновлення після навантажень дає *щоденне вимірювання ЧСС* (тобто зранку, одразу після сну, не підводячись з ліжка). Якщо щоденні коливання результатів вимірів не перевищують 2–4 уд./хв., це свідчить про відповідність навантажень наявному станові та достатнє відновлення організму. Якщо різниця більша – це сигнал перевтоми, що починається, і в цьому разі навантаження потрібно негайно зменшити. Окрім цього, чим пульс нижчий у спокої, тим, здебільшого, вища фізична працездатність людини. Якщо вранці у людини, яка ще лежить у ліжку, частота серцевих скорочень за 1 хв. не перевищує 50 – це оцінка «відмінно», до 65 – «добре», 65–75 – «задовільно», понад 75 – «погано». Для молодих дівчат та юнаків – на 5 ударів більше.

Визначення рівня тренуваності організму можна проводити за відповідною *реакцією серця на звичайне побутове навантаження*. Для цього підраховують пульс одразу після пробудження, не встаючи з ліжка (пульс справжнього спокою), а потім – після звичайного навантаження (умивання, приготування їжі тощо). Якщо різниця між одержаними результатами складає 6–8 уд./хв., то це свідчить про добрий рівень тренуваності, а 10–14 – про поганий.

Слід зазначити, що можна досить успішно користуватися і простішими, ніж вимірювання ЧСС, більш суб'єктивними засобами оперативного контролю і самоконтролю впливу навантаження на організм. Наприклад, аматори оздоровчого бігу практикують під час навантаження тест носового дихання та розмовний тест.

Тест носового дихання заснований на тому, що можливість вільно дихати під час бігу через ніс свідчить про аеробний режим тренування. Якщо повітря, що надходить до організму в такий спосіб, не вистачає, то доводиться переходити на змішаний тип дихання через ніс та рот, а це сигналізує, що біг відбувається із залученням анаеробних джерел енергозабезпечення. У такому разі інтенсивність навантаження (швидкість бігу) слід зменшити, аби не виходити за межі оздоровчого ефекту.

Сутність *розмовного тесту* в тому, що можливість вільно підтримувати під час бігу невимушену розмову з партнером свідчить про оптимальний темп бігу відповідно до мети оздоровлення. Коли бігун задихається, відповідає на запитання односкладовими словами, це сигнал переходу до анаеробного типу енергозабезпечення, тому інтенсивність навантаження варто зменшити.

Контрольні питання:

1. Дайте визначення поняттю «самоконтроль».
2. Які показники враховуються під час проведення самоконтролю?
3. Охарактеризуйте об'єктивні показники самоконтролю.
4. Охарактеризуйте суб'єктивні показники самоконтролю.
5. Перерахуйте функціональні проби і розкажіть з якою метою вони проводяться.
6. Охарактеризуйте функціональні проби.



СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ТА РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрєєва О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.В. Андрєєва. – К.: 2014. – 45 с.
2. Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. – 160 с.
3. Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимпийская литература, 2009.
4. Глазирін І.Д. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки) : навчальний посібник / І.Д. Глазирін, Я.І. Олексієнко, Ю.В. Петришин. – Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. – 248 с.
5. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп. – Луцьк : Надстир'я, 1998. – 220 с.
6. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Олександра Дмитрівна Дубогай, Анатолій Васильович Цьось, Марина Василівна Євтушок. – Луцьк : Східно-європ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.

7. Душанин С.А. Самоконтроль физического состояния / С.А. Душанин, Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко. – Киев, 1980. – 26 с.
8. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді / О.В. Кузьмінська, М.С. Червона. – К. : Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. – Кн. 4. – 128 с.
9. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008. – 198 с.
10. Краснов В.П. Основи оздоровчого тренування: метод. рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення / В.П. Краснов, С.І. Присяжнюк, Р.Т. Раєвський. – К.: Аграрна освіта, 20005. – 56 с.
11. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.
12. Круцевич Т. Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація»/ Тетяна Круцевич, Степан Пангелов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 19–20.
13. Кучеров І.С. Фізіологія людини / І.С. Кучеров, Н.Н. Шабатура, І.М. Давиденко. – К. : Вища школа, 1981. – С. 240–243.
14. Олексієнко Я.І. Формування здорового способу життя та ціннісного ставлення молоді до власного здоров'я: методичний посібник / Я.І. Олексієнко. – Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2006. – 208 с.
15. Олексієнко Я.І. Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів : навч. метод. посіб. / Я.І. Олексієнко,

- О.Е. Меньших, В.А. Шахматов, О.Г. Байда. – Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2017. – 108 с.
16. Пангелов С.Б. Організаційно-методичні передумови виникнення і розвитку фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.Б. Пангелов. – Дніпропетровськ, 2012. – 22 с.
 17. Пангелова Н.Є. Історія фізичної культури: навч. посібник / Н.Є. Пангелова. – К.: «Освіта України», 2007. – 288 с.
 18. Паффенбаргер Р.С. Здоровый образ жизни / Р.С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
 19. Пілатес [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
 20. Система убойного тренінга, или что такое кроссфит [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://vashsport.com/chto-takoe-crossfit/>
 21. Смакула А. И. Формирование ценностного отношения будущих учителей к физической культуре: Методическое пособие / А.И. Смакула. – Измаил, 2002. – С. 5–6.
 22. Теорія і методика фізичного виховання / Підручник під ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.1. – 291 с.
 23. Товт В.А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник для викладачів і студентів / В.А. Товт, І.І. Маріонда, Е.М. Сивохоп, В.Я. Сусла. – Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», «Говерла», 2015. – 88 с.

24. Фещенко О.В. Здоров'я як цінність життя / О.В. Фещенко // Педагогічний вісник (спецвипуск). – 2005. – С. 2.
25. Фізична культура як невідмінна складова формування здорового способу життя молоді / О.О. Яременко (кер. авт. кол.), О.Д. Дубогай, Р.Я. Левін, Л.В. Буцька. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2005 – Кн. 6. – 124 с. – (Сер. «Формування здорового способу життя молоді». У 14 кн.).
26. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є.Н. Приступа, О.М. Жданова, М.М. Линець [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л. : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
27. Фролов В.Д. Формування психофізичних і психічних якостей у студентів університету засобами естафет і рухливих ігор : метод. посіб. / В.Д. Фролов. – Черкаси : Видавництво ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2010. – 191 с.
28. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Д.Б. Френкс. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
29. Что такое кросфит? [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://fensite1.ru/chto-takoe-crossfit.html> /
30. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б.М. Шиян – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2007. – 272 с.



ДОДАТКИ

Додаток 1 Тести з навчальної дисципліни «Види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності»

Варіант 1

- 1) Що саме обґрунтували автори «Шведської школи» фізичного виховання?
 - А. Технічний компонент ОРРД;
 - Б. Фізіологічні засади фізичних вправ та педагогічний бік тренувань;
 - В. Наукові досягнення інших наук;
 - Г. Все вище перераховане.

- 2) Чому теорія і технології ОРРД є науковою дисципліною?
 - А. В силу того, що використовує технічні досягнення інших наук;
 - Б. В силу того, що вивчає та науково обґрунтовує закономірності процесів, що відбуваються в системі рекреаційно-оздоровчого фізичного виховання, використовує наукові досягнення інших наук;
 - В. В силу того, що використовує наукові досягнення інших наук;
 - Г. В силу того, що використовує технічні прилади для проведення наукових досліджень.

- 3) Чому ОРРД є навчальною дисципліною?
 - А. Тому, що має свій предмет, об'єкт і суб'єкт вивчення і включена до змісту навчальних планів у освітніх закладах;
 - Б. Тому, що має свій понятійний апарат;
 - В. Тому, що залучає молодь до рухової активності;
 - Г. Тому, що спорт пов'язаний з процесами вивчення спортивних вправ.

- 4) Що є предметом вивчення ОРРД?
- А. Система доступних для населення видів спорту;
 - Б. Підручники і посібники з теорії і технологій ОРРД;
 - В. Теоретико-методологічні положення та практичні питання розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні;
 - Г. Основні положення теорії фізичного виховання.
- 5) Що є об'єктом вивчення ОРРД?
- А. Основні положення теорії фізичного виховання;
 - Б. Технології організованої рухової активності різних груп населення під час дозвілля задля відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращання якості життя;
 - В. Теоретико-методологічні засади фізичного виховання;
 - Г. Спортивні змагання, спортивні споруди, правила суддівства.
- 6) Що є суб'єктом вивчення ОРРД?
- А. Основні положення теорії фізичної культури;
 - Б. Організована рухова активність різних груп населення під час дозвілля;
 - В. Теоретико-методологічні засади фізичного виховання;
 - Г. Учасники процесів, які приймають участь в оздоровчо-рекреаційному фізичному вихованні, тобто всі громадяни країни.
- 7) Що означає термін у перекладі з грецької мови «турнкуст»?
- А. Доступні види спорту;
 - Б. Система емпіричних та теоретичних знань про ОРРД;
 - В. Мистецтво державного управління;
 - Г. Мистецтво спритності.
- 8) Що найбільше впливає на здоров'я людини?
- А. Зовнішнє середовище;
 - Б. Спосіб життя;
 - В. Біологічні фактори (спадковість);
 - Г. Медична допомога.

- 9) Що підтверджує, що ОРРД є ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні?
- А. Наукові та навчальні дисципліни, такі як загальна педагогіка, загальна і вікова психологія, анатомія, фізіологія, біомеханіка, біохімія, математична статистика тощо;
 - Б. Аналіз світового досвіду та результати низки наукових досліджень;
 - В. Практика фізичного виховання школярів;
 - Г. Процеси, що відбуваються в системі спорту.
- 10) Що розуміють під системою технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
- А. Окремий напрям фізичної культури та його елементи, об'єднані системостворюючим фактором в єдине ціле з можливістю самостійного функціонування;
 - Б. Світовий досвід та результати низки наукових досліджень;
 - В. Систему фізичного виховання дорослих;
 - Г. Процеси, що відбуваються в системі спорту для всіх.
- 11) Що є провідним завданням оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
- А. Обґрунтування основних положень теорії фізичної культури;
 - Б. Організація спортивної активності;
 - В. Протистояння зростаючої гіподинамії серед населення;
 - Г. Контроль процесів в оздоровчо-рекреаційному фізичному вихованні.
- 12) Який об'єктивний показник інтенсивності фізичних вправ?
- А. Величина пульсу;
 - Б. Стомленість;
 - В. Пітливість шкіри;
 - Г. Все вище перераховане.

- 13) Що є основою стретчингу?
- А. Спортивно-оздоровчі вправи на витривалість;
 - Б. Система положень певних частин тіла, що спеціально фіксуються з метою покращання еластичності м'язів та розвитку рухливості у суглобах;
 - В. Протистояння зростаючої гіподинамії;
 - Г. Види рухової активності, створених під певний контингент учасників.
- 14) До якої роботи повинен бути підготовлений фахівець з рекреації й оздоровчої фізичної культури?
- А. Творчої професійно-педагогічної;
 - Б. В екстремальних умовах;
 - В. Фізкультурно-оздоровчої;
 - Г. Агітаційно-пропагандистської роботи.
- 15) Що являє собою тест К. Купера?
- А. 12 хвилин ходьби (бігу, плавання або їзда на велосипеді);
 - Б. 15 хвилин ходьби (бігу, плавання або їзда на велосипеді);
 - В. 30 хвилин ходьби (бігу, плавання або їзда на велосипеді);
 - Г. 60 хвилин ходьби (бігу, плавання або їзда на велосипеді).
- 16) Яка різниця між сайклингом і спіннінгом?
- А. Під час сайклинга навантаження розподіляться майже рівномірно на верхню і нижню частини тіла, а спіннінг розвиває в основному нижню частину;
 - Б. Під час сайклинга навантаження розподіляться в основному на нижню частину тіла, то спіннінг розвиває майже рівномірно верхню і нижню частини тіла;
 - В. Спіннінг нагадує швидкісну їзду, як на велогонках, а сайклинг більше нагадує прогулянкову їзду на велосипеді;
 - Г. Не має великої різниці.
- 17) Що таке степ-аеробіка?
- А. Тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою 10–30 см.;

- Б. Тренування в атлетичному стилі з штангою;
- В. Тренування в атлетичному стилі з гирями;
- Г. Тренування в атлетичному стилі зі скакалкою.

18) Що таке роуп-скіппінг?

- А. Вправи для розваг;
- Б. Поєднання прогулянок і фітнесу;
- В. Комбінація вправ для екстремального (акробатичного) катання;
- Г. Комбінація різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками.

19) Раціон спортсмена повинен:

- А. Відповідати енерговитратам в даний момент часу;
- Б. Містити продукти як тваринного, так і рослинного походження;
- В. Містити продукти тільки тваринного походження;
- Г. Містити продукти тільки рослинного походження;
- Д. Всі відповіді вірні.

Варіант 2

1) Який вклад у розвиток рухової активності внесла «Французька школа» фізичного виховання?

- А. Розроблено основні принципи уроку «від простого до складного», «доступності», «емоційності»;
- Б. Розроблено свій понятійний апарат;
- В. Вперше для проведення уроків був використаний музикальний супровід;
- Г. Чітка схема проведення уроку.

2) Який вклад у розвиток рухової активності внесла «Сокольська школа» фізичного виховання?

- А. Розроблені правила змагань і трьох ступенева структура уроку;
- Б. Створені комбінації вправ та логічні переходи від однієї вправи до іншої;

- В. Запропонована перша класифікація фізичних вправ, розроблена спеціальна термінологія з лаконічними назвами вправ;
 - Г. Все вище перераховане.
- 3) Що таке сайклінг і спіннінг?
- А. Тренування на кардіо-тренажерах;
 - Б. Тренування на велосипедах;
 - В. Індивідуальне тренування на спінбайках;
 - Г. Групове тренування на спінбайках
- 4) Де і коли з'явилася програма спінбайк-аеробіки (спіннінг, сайклінг)?
- А. В Європі у 80-х роках;
 - Б. В Азії у 70-х роках;
 - В. В США у 90-х роках;
 - Г. В Бразилії у 95-х роках.
- 5) Що означає термін аеробіка?
- А. Система вправ з установкою на досягнення кінцевого результату тренувань;
 - Б. Система вправ, спрямована на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності;
 - В. Гімнастичні вправи (степ-аеробіка, слайд-аеробіка, данс-аеробіка тощо);
 - Г. Ритмічна гімнастика, аеробні танці, танцювальні вправи.
- 6) Що таке фітбол-аеробіка?
- А. Комплекс різноманітних рухів;
 - Б. Комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою;
 - В. Комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з повітряним наповненням, діаметром від 45 см;
 - Г. Комплекс різноманітних рухів і статичних поз без опори.

- 7) Що являє собою програма з бодібілдингу?
- А. Система фізичних вправ з каланетики;
 - Б. Система фізичних вправ на м'язи черевного пресу;
 - В. Система фізичних вправ з різними обтяженнями, що виконуються з метою розвитку силових здібностей і корекції (побудови) форми тіла;
 - Г. Система фізичних вправ направлена на формування функціональних резервів організму.
- 8) Яка мета занять калланетикою?
- А. Покращання фігури за допомогою статодинамічних вправ на розтягування різних м'язових груп;
 - Б. Вдосконалення техніки виконання вправ на гнучкість;
 - В. Індивідуальне тренування аеробікою;
 - Г. Групове тренування фітнесом.
- 9) Яка мета занять шейпінгом?
- А. Заняття, спрямовані на досягнення високого рівня витривалості;
 - Б. Заняття, спрямовані на досягнення гармонійно розвинених форм тіла у поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості;
 - В. Заняття, спрямовані на виховання морально-вольових якостей;
 - Г. Заняття, спрямовані на розвиток спритності та координації рухів.
- 10) В чому полягає особливість виконання вправ за системою Пілатеса?
- А. Свідоме виконання вправ, які сприятливо діють на опорно-руховий апарат, сприяють підвищенню гнучкості, стимулюють розвиток функції зовнішнього дихання;
 - Б. Виконання вправ розминочко-відновлювального характеру;
 - В. Свідоме виконання вправ, які сприятливо діють на серцево-судинну систему;
 - Г. Виконання вправ універсального характеру.

- 11) З яких вправ пропонує починати кожне заняття програма бігу підтюпцем?
- А. З ходьби й стретчингу;
 - Б. З стрибкових вправ;
 - В. З силової гімнастики;
 - Г. З еквілібристики.
- 12) Що є змістом організованої оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності?
- А. Види спорту, чи їх елементи;
 - Б. Доступні для використання різними категоріями громадян окремі фізичні вправи та їх комплекси;
 - В. Населення різних клімато-географічних зон;
 - Г. Здоров'я населення.
- 13) Яким є обсяг ОРРД дорослого населення відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій?
- А. 10-хвилинні заняття;
 - Б. 30-хвилинні заняття;
 - В. 1 година;
 - Г. 2 години.
- 14) Який оптимальний обсяг рухової активності на тиждень у студентів?
- А. 6–8 годин;
 - Б. 8–10 годин;
 - В. 10–14 годин;
 - Г. 14–18 годин.
- 15) Що найбільше впливає на здоров'я людини?
- А. Зовнішнє середовище;
 - Б. Спосіб життя;
 - В. Біологічні фактори (спадковість);
 - Г. Медична допомога.
- 16) Що розуміється під загартуванням?
- А. Купання в холодній воді й ходіння босоніж;

- Б. Пристосування організму до впливу зовнішнього середовища;
 - В. Зміцнення здоров'я;
 - Г. Сонячні ванни.
- 17) Про функціональні можливості зовнішнього дихання можна судити по:
- А. ЧСС;
 - Б. Максимальному споживанню кисню;
 - В. Величині життєвої ємності легень;
 - Г. Фізичній підготовленості.
- 18) Найбільш ефективними вправами для розвитку загальної витривалості є...
- А. Біг на короткі дистанції;
 - Б. Біг на довгі дистанції;
 - В. Біг на середні дистанції;
 - Г. Все вище перераховане.
- 19) Не рекомендується прийом білка в кількості більше ніж:
- А. 2 г/кг;
 - Б. 1,5–2 г/кг;
 - В. 3 г/кг;
 - Г. 2,5 г/кг.

Додаток 2 Рухливі ігри

РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЕСТАФЕТИ З ЕЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛУ

1. Старт за м'ячем

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, техніку передачі і кидків м'яча.
2. Розвивати психофізичні якості: координацію рухів, просторову орієнтацію, сенсомоторну реакцію.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, активність, спостережливість, впевненість у собі, оперативність.

Інвентар і обладнання: м'яч баскетбольний.

Опис гри. Гравці шикуються у дві команди в шеренги. Розраховуються за порядком і запам'ятовують свій номер. Викладач називає цифру, а ведучий в той час підкидає м'яч вперед і вгору. Гравці з названими номерами біжать до м'яча. Їх завдання – заволодіти ним і кидати до корзини. У випадку попадання, команді зараховується 2 очки. Коли м'яч не залітає у кошик дозволяється кинути другий раз і за попадання нараховується одне очко. Гравець повертається до команди, гра повторюється. Виграє команда, яка набере більшу кількість очок.

Правила гри: Використовувати техніку гри у баскетбол.

2. По мішені на землі

Завдання:

1. Удосконалювати техніку виконання кидків м'яча.
2. Розвивати психофізичні якості: просторову орієнтацію, координацію рук і очей.
3. Розвивати психічні якості: увагу, витримку.

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

Опис гри. На землі за 8–10 кроків від лінії кидка креслиться мішень – концентричні кола. Перше коло діаметром одного баскетбольного м'яча, друге коло – діаметром 2-х баскетбольних м'ячів, третє – трьох м'ячів. Гравці розподіляються на команди і

з рівною чисельністю учасників розташовуються за лінією штовхання.

Гравці однієї з команд (за жеребом) по черзі кидають баскетбольний м'яч по мішені. При попаданні м'яча в мале коло нараховується 3 очки, у середнє – 2 очки, у велике коло – 1 очко. Техніка кидка – вільна.

Виграє команда, що набрала найбільшу кількість очок.

3. М'яч капітану

Завдання:

1. Удосконалювати навички у передачах і веденні баскетбольного м'яча.
2. Розвивати психофізичні якості: сенсомоторну реакцію, швидкість реакції, розподілення уваги, просторову орієнтацію.
3. Розвиток психічних якостей: кмітливість, цілеспрямованість, пильність.

Інвентар: баскетбольний м'яч.

Опис гри. На майданчику окреслюють два протилежні кути і проводять лінію, яка утворює «нейтральну зону», до якої не можна заходити жодному з гравців. Гравці розподіляються на дві рівні команди по 6–8 осіб і довільно розташовуються по майданчику. У кожній команді вибирають капітана. Капітани розташовуються у протилежних кутах майданчика.

У центрі майданчика викладач підкидає м'яч між двома гравцями-суперниками, які намагаються відбити його до своїх гравців. Заволодівши м'ячем, гравці однієї з команд за допомогою передач та ведення м'яча за правилами баскетболу прагнуть передати його своєму капітану так, щоб він спіймав його у польоті. Суперники всіляко перешкоджають і намагаються перехопити м'яч, щоб передати його своєму капітану.

Якщо м'яч потрапляє до рук капітана, команді нараховується очко, а гра знову починається із середини майданчика. Виграє команда, яка набрала більшу кількість очок.

Правила гри: Очко нараховується команді тоді, коли капітан спіймає м'яч у повітрі.

4. М'яч по колу

Завдання:

1. Розвивати швидкість, спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: спритність, швидкість реакції.
3. Розвивати психічні якості: витримку, увагу.

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

Опис гри. Гравці стоять у колі на відстані витягнутих рук один від одного. У двох гравців, які стоять один навпроти одного по діаметру кола, у руках по баскетбольному м'ячу.

За командою викладача гравці починають швидко передавати м'яч один одному вправо або вліво (згідно попередньої домовленості). Програє гравець, у руках якого обидва м'ячі опиняться одночасно. Після цього м'ячі знову розташовують по діагоналі. Гра починається знову.

Правила гри: 1. М'яч передається тільки тому гравцю, що стоїть поруч. 2. Не можна пересуватися вліво чи вправо.

5. Гонка м'ячів

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, техніку передачі м'яча.
2. Розвивати психофізичні якості: швидкість рухів, координацію рухів, сенсомоторну реакцію.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, активність, спостережливість.

Інвентар і обладнання: м'ячі.

Опис гри. Гравці діляться на команди і стають у колони. Капітани передають м'яч над головою (або збоку) гравцям, які стоять позаду, і ті передають далі. М'яч передається до кінця колони, і останні гравці, отримавши м'яч, оббігають з правого боку свою колону, стають першими і передають м'яч над головою і т.д. і так доти, поки всі гравці не перебіжать з м'ячем. Коли капітан, який починав гру, буде останнім і отримає м'яч, він біжить, стає попереду своєї команди та піднімає м'яч догори. Одночасно подає команду «Струнко!». Перемагає команда, яка перша закінчить гру.

Правила гри: 1. Назад гравцям не відходити. 2. М'яч повинен отримати кожний учасник.

6. Естафета тунель

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, техніку передачі м'яча.
2. Розвивати психофізичні якості: швидкість рухів, координацію рухів, сенсомоторну реакцію.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, активність, спостережливість.

Інвентар і обладнання: м'ячі.

Опис гри. Учасники команди стоять на відстані 0,5 кроку один від одного в колону. Перший котить (кидає) м'яч між ногами товаришів. Останній приймає м'яч, що котиться, біжить з ним уперед, стає перед колоною ноги нарізно і котить м'яч знову через тунель і т.д.

Коли капітан, який починав гру, буде останнім і отримає м'яч, він біжить, стає попереду своєї команди та піднімає м'яч догори. Одночасно подає команду «Струнко!». Перемагає команда, яка перша закінчить гру.

Правила гри: 1. Назад гравцям не відходити.

7. Естафета «Боротьба за м'яч»

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, техніку передачі м'яча у русі.
2. Розвивати психофізичні якості: просторову орієнтацію, швидкість реакції, сенсомоторну реакцію.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, самовладання, активність, вміння орієнтуватися в умовах, що змінюються.

Інвентар і обладнання: баскетбольний м'яч.

Опис гри. У грі грають дві команди. Капітани команд йдуть на середину майданчику. Решта гравців розміщуються по майданчику, стають парами: один гравець із одної команди, другий із другої команди. Викладач підкидає м'яч між командами, які намагаються спіймати його і віддати пас комусь із своїх партнерів. Заволодівши м'ячем, гравець намагається передати його також гравцям своєї команди. Гравці другої команди намагаються відбити м'яч і передати своїм гравцям.

Завдання гравців: зробити 10 передач між гравцями своєї команди. Команда, якій це вдасться, заробить бал. Грають від 10 до 15 хвилин.

Правила гри: 1. Переможцем стає команда, яка набрала більшу кількість балів.

2. Не можна висмикувати м'яч, можна вибити його і перехвачувати.

3. Якщо за м'яч схвачуються одночасно два гравці, то суддя зупиняє гру і кидає між ними спірний м'яч.

4. Якщо м'яч вилітає за кордони майданчика, то команда противників викидає його з того місця, де він перелетів кордон.

5. Якщо під час передачі м'яч захоплюється противником, рахунок анулюється і починається знову.

8. Передача м'ячів по рядах

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, техніку ведення та передачі м'яча.
2. Розвивати психофізичні якості: швидкість реакції, координацію рухів, сенсомоторну реакцію.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, активність, спостережливість, оперативність, почуття колективізму.

Інвентар і обладнання: 2 баскетбольні м'ячі.

Опис гри. Команди шикуються у дві шеренги, що стоять обличчям одна до одної. За командою викладача перші два гравці передають м'ячі наступним до кінця шеренг. Останні гравці, отримавши м'ячі, ведуть їх позаду своїх шеренг, стають першими і починають передавати м'ячі знову. Коли студенти, які почали передачу м'ячів, стають останніми, вони, отримавши м'яч ведуть позаду своєї шеренги, стають першими у своїх командах і піднімають м'яч догори. Перемагає команда, яка раніше закінчила передачу м'ячів.

Правила гри: 1. М'яч не кидати, а передавати з рук у руки.

2. М'яч можна вести лівою або правою рукою.

9. Спіймай м'яч

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, техніку ведення та передачі м'яча.
2. Розвивати психофізичні якості: швидкість рухів, координацію реакції, влучність, сенсомоторну реакцію.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, активність, спостережливість, реакцію слідкування, впевненість у собі, оперативність.

Інвентар і обладнання: баскетбольні м'ячі.

Опис гри. Гравці діляться на команди. Шикуються у колони. Перед стартовою лінією на відстані 2 м креслиться коло, у якому стоїть капітан команди з м'ячем. За командою капітан обертає м'яч навколо тулуба і кидає його гравцеві своєї команди, який стоїть першим, а сам біжить і стає у кінці своєї колони. Перший гравець ловить м'яч і біжить з ним у коло на місце капітана, також обертає м'яч навколо тулуба, а потім кидає його другому гравцеві своєї команди і біжить після цього у кінець і т.д. Коли капітан повернеться у коло, гра закінчується. Перемагає команда, капітан якої першим займе місце у колі.

Правила гри: Назустріч м'ячу не вибігати, а отримувати його за лінією.

10. Передав – сідай

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, техніку передачі та ловлі м'яча.
2. Розвивати психофізичні якості: швидкість реакції, координацію рухів, влучність.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, активність, спостережливість, реакцію слідкування, впевненість у собі, оперативність.

Інвентар і обладнання: 2 баскетбольні м'ячі.

Опис гри. Гравці стають у колони по командам. У накресленому колі в 5–6 кроках від команди стоїть капітан з м'ячем. За сигналом викладача капітани передають м'яч ударом о підлогу першому учаснику команди, який, зловивши його, повертає назад, виконуючи таку техніку передачі м'яча, і зразу ж

біжить у кінець колони і присідає. Гравець у колі кидає м'яч другому, третьому і іншим гравцям, які також перебігають у кінець колони і присідають. Коли останній передасть м'яч, капітан підіймає його вгору і вся команда встає. Перемагає та команда, яка передасть м'яч швидше.

Правила гри: Гравців пропускати не дозволяється.

11. Передача м'ячів по колу потоком

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, техніку передачі та ловлі м'яча.
2. Розвивати психофізичні якості: швидкість реакції, координацію рухів.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, активність, самовладання, спостережливість, оперативність.

Інвентар і обладнання: 3 м'ячі.

Опис гри. Гравці стають по колу обличчям до центру. Розраховуються на перший, другий, третій. Перші номери – одна команда, другі – друга, треті – третя. Трьом-п'ятьом гравцям, що стоять на різних місцях по колу, дають по баскетбольному м'ячу. За сигналом викладача гравці з м'ячами передають їх швидко тим, хто стоїть поруч (праворуч або ліворуч, залежно від попередньої умови). М'ячі йдуть по колу безперервним потоком. Той, хто впустив м'яч, вибуває з гри. Гра триває 3–5 хвилин. Ту команду, гравці якої залишаються у більшій кількості, вважають переможницею.

Правила гри: Гравців пропускати не дозволяється (передача наступному).

12. Передача м'яча з веденням у колонах

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, техніку ведення та передачі м'яча.
2. Розвивати психофізичні якості: швидкість реакції, координацію рухів.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, активність, самовладання, впевненість у собі, оперативність.

Інвентар і обладнання: м'ячі.

Опис гри. Гравці розподіляються на дві рівні за кількістю команди. Кожна команда шикується у колону по одному за лінією старту, паралельно до іншої команди на відстані витягнутої руки. Ведучий кожної команди стоїть попереду колони і тримає у руках м'яч.

За сигналом викладача ведучі передають м'яч між ніг другим, ті – третім і т.д. до останнього. Останній гравець отримавши м'яч веде його з правого боку колони почерговим торканням м'яча лівої і правої руки, стає першим і передача продовжується.

Виграє та команда, яка швидше закінчить гру.

Правила гри: 1. Передавати м'яч можна тільки своєму сусідові. Забороняється перекидати м'яч через кілька гравців.

2. Гравець, який випустив м'яча, повинен сам його спіймати, повернутися на своє місце у колоні і продовжити передачу.

3. Передачу м'яча можна виконувати над головою, між ногами зліва справа колони, або ж чергувати ці способи передачі.

13. Передача м'яча по шеренгах (по землі)

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, передачу баскетбольного м'яча.
2. Розвивати психофізичні якості: швидкість реакції, координацію рухів.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, активність, самовладання, оперативність, спостережливість.

Інвентар і обладнання: 2 баскетбольних м'ячі.

Опис гри. Гравці діляться на дві команди. Кожна команда шикується в одну шеренгу. Перші у шерензі мають у руках по м'ячу і за сигналом викладача передають м'ячі своїм сусідам, які передають м'яч далі. Коли м'яч дійде до останніх гравців, вони вдаряють ним по підлозі і передають у зворотному порядку. Перші гравці, діставши м'яч, піднімають його над головою. Виграє команда, яка першою закінчила передачу м'яча.

Правила гри: Якщо м'яч втрачено, то передачі починати з того місця, де м'яч втрачено.

14. Кенгуру

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, стрибучість.
2. Розвивати психофізичні якості: швидкість, координацію рухів.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, активність, самовладання, впевненість у собі, оперативність.

Інвентар і обладнання: м'ячі.

Опис гри. Команди шикуються у колони за стартовою лінією. Перші номери затискують коліньми м'яч. За сигналом гравці пересуваються стрибками до позначки, повертаються назад і передають м'яч другим номерам і т.д. Перемагає команда, яка виконає завдання першою.

Правила гри: Якщо м'яч втрачено, то стрибки починати з того місця, де м'яч втрачено.

15. Естафета з веденням м'яча

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, техніку ведення та передачі м'яча.
2. Розвивати психофізичні якості: розподіл уваги, просторову орієнтацію.
3. Розвивати психічні якості: увагу, емоційну стійкість, цілеспрямованість, активність, самовладання.

Інвентар і обладнання: баскетбольні м'ячі, кеглі.

Опис гри. Гравці діляться на рівні команди і шикуються у колони. Проти кожної команди на відстані 8–10 м від старту ставлять кеглі. За командою капітани біжать вперед і ведуть м'яч в одному напрямку правою рукою, у зворотному – лівою. Вони оббігають кеглю і повертаються назад, передаючи естафету наступному. Наступний гравець робить те саме і т.д. Перемагає команда, яка швидше закінчила гру.

Правила гри: М'яч передавати не раніше, як за один крок.

16. Естафета «Закинь м'яч у кільце»

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, техніку ведення і кидків м'яча у кошик.

2. Розвивати психофізичні якості: влучність, просторову орієнтацію, сенсомоторну реакцію.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, емоційну стійкість.

Інвентар і обладнання: баскетбольні м'ячі.

Опис гри. Гравці діляться на дві команди і шикуються у центрі залу паралельно, кожна команда обличчям до корзини.

За сигналом гравці різних команд добігають кожний до свого кошика, намагаючись закинути м'яч у кошик і повертаються у свою команду. Гравець передає м'яч наступному, а сам стає у кінець колони.

Правила гри: Грають до тих пір, доки всі гравці не виконають завдання. Виграє команда, у якої гравці більше попадуть у кошик.

Завдання 2. Завдання ті ж, тільки до кошика виконувати ведення м'яча і кидок у кошик.

Завдання 3. Завдання ті ж, тільки до кошика виконувати ведення м'яча почергово правою та лівою руками і кидок у кошик.

17. Потрап в обруч

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, техніку кидків.
2. Розвивати психофізичні якості: координацію, швидкість, просторову орієнтацію, сенсомоторну реакцію.
3. Розвивати психічні якості: увагу, акуратність, самовладання.

Інвентар і обладнання: баскетбольні м'ячі, обручі.

Опис гри. Кожна команда поділена на 2 підгрупи, які вишикувані в колони по одному, обличчям один до одного на відстані 5–7 м; у руках направляючого баскетбольний м'яч. Між гравцями знаходиться стійка з вертикально закріпленим обручем діаметром 80–100 см на висоті 2–2,5 м (обруч можуть тримати асистенти). По сигналу направляючий кидає м'яч через обруч першому номеру підгрупи, що знаходиться навпроти, а сам перебігає у кінець своєї колони. Гравець, що зловив м'яч, кидає його назад і також стає ззаду і так далі. Гра закінчується в той момент, коли м'яч знов опиниться у

направляючого. Виграє команда, що першою закінчила гру і зробила більше влучень у кільце.

Правила гри: Якщо гравець не потрапив в обруч, він зобов'язаний кинути м'яч повторно.

18. Баскетбольний слалом

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, швидкість, техніку ведення м'яча та кидків.
2. Розвивати психофізичні якості: просторову орієнтацію, координацію, спритність, влучність, сенсомоторну реакцію.
3. Розвивати психічні якості: увагу, старанність, акуратність, цілеспрямованість, активність, почуття відповідальності.

Інвентар і обладнання: баскетбольні м'ячі, стійки, планки.

Опис гри. Гравці діляться на дві команди, які вишикувані за лінією старту, в руках у перших номерів по баскетбольному м'ячу. По сигналу учасник з веденням м'яча (ударами об підлогу) оббігає «вісімкаю» вертикальні стійки, що стоять на відстані 1–2 м одна від одної, потім, просуваючись вперед, перекидає м'яч через горизонтальну планку (натягнутий шнур на висоті не більше 3 м), ловить його, ударяє об стінку, знову ловить і кидає у кільце. Після попадання (число спроб не обмежене) учасник перекидає м'яч назад другому номеру, а сам повертається до своєї команди. Другий учасник, зловивши м'яч, починає виконувати ту ж серію завдань і так далі. Виграє команда, що першою закінчила естафету, зробила більше влучень у кільце.

Правила гри: Кидки у кошик виконувати обумовленим способом (двома від грудей, одною від плеча тощо).

19. Естафета баскетболістів

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, швидкість, техніку ведення м'яча.
2. Розвивати психофізичні якості: координацію, швидкість реакції, просторову орієнтацію.
3. Розвивати психічні якості: увагу, здатність працювати при наявності перешкод, активність, сенсомоторну реакцію.

Інвентар і обладнання: баскетбольні м'ячі, кеглі.

Опис гри. Учасники діляться на дві-три рівні за кількістю гравців команди. Кожна з них стає в колону по одному, паралельно одна інший на відстані 1–2 м перед межею початку перегонів. Відстані між межею початку перегонів і встановленими попереду булавами можуть бути від 10 до 15 м. Переднім гравцям у кожній колоні дається по баскетбольному м'ячу.

За сигналом керівника передні гравці біжать вперед і ведуть правою чи лівою рукою м'яч. Оббігши з м'ячем поставленні попереду кеглі, гравці виконують оберт м'яча навколо тулуба і повертаються назад. З останнім ударом передають по черзі гравцям своєї команди м'яч, самі ж стають позаду колони. Інші гравці не ловлять м'яч у руки, а відразу ведуть його вперед. Так один за іншим виконують завдання всі гравці, поки м'яч не буде переданий знов першому гравцю, який піднімає м'яч вгору, показує, що його команда закінчила гру.

Команда, що закінчила гру перша, перемагає.

Правила гри. 1. Якщо гравець при веденні м'яча упустив його з рук, то він зобов'язаний підняти м'яч і продовжувати вести його далі з того місця, де м'яч бив упущений.

2. Наступні гравці не повинні виходити із-за лінії раніше, ніж їм буде переданий м'яч.

20. Естафета парами з м'ячем

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, техніку виконання ловлі та передачі м'яча.
2. Розвивати психофізичні якості: влучність, спостережливість, просторову орієнтацію.
3. Розвивати психічні якості: увагу, почуття відповідальності і колективізму, активність, цілеспрямованість, уміння працювати з партнером.

Інвентар і обладнання: баскетбольні м'ячі.

Опис гри. Гравці двох команд, стоячи перед лінією старту, діляться на пари, між якими відстань 1–2 м. У руках у гравців першої пари баскетбольний м'яч. За сигналом обидва гравці

починають рухатись уперед, роблячи один одному передачі о підлогу. Вони повинні перетнути обома ногами лінію фінішу в другому кінці майданчика, і не зупиняючи передачі один одному, але вже у повітрі, повернутися назад у колону. Друга пара робить те саме. Закінчивши вправу, пара займає місце у кінці колони. Виграє команда, яка закінчує гру першою і має меншу кількість штрафних очок.

Правила гри: Втрата м'яча вважається помилкою і впливає на результат гри – команда отримує штрафне очко.

21. Комплексна естафета

Завдання:

1. Розвивати спритність, швидкість, техніку ведення м'яча.
2. Розвивати психофізичні якості: спритність, швидкість, реакцію на рухомий предмет, координацію рухів, просторову орієнтацію, рівновагу, оперативність.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, активність, самовладання, витримку, сенсомоторну реакцію.

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

Опис гри. Команди шикуються в колони по одному, в руках у направляючого 2 баскетбольних м'ячі. За сигналом учасники по чергово перебігають з м'ячами відстань 15–18 м вперед і назад, виконуючи персональне завдання.

1 – перенесення м'ячів на долонях, розводячи руки в сторони, вперед;

2 – м'ячі мають бути притиснені один до одного долонями;

3 – один м'яч тримати збоку, а другим відбивати від підлоги;

4 – пересуватися на двох ногах, затиснувши один м'яч між ногами, а другим відбивати від підлоги;

5 – ведення двох м'ячів – правою і лівою рукою;

6 – ведення одного м'яча ногами, а другого – руками;

7 – ведення двох м'ячів ногами;

8 – прокатування одного м'яча другим;

9 – ловля і передача двох м'ячів одночасно;

10 – ведення одночасно двох м'ячів спиною вперед.

Правила гри. 1. Якщо гравець при виконанні завдання не

втримав м'яч, він зобов'язаний підняти його і продовжувати вести далі з того місця, де м'яч був випущений.

2. Гравці, що чекають на м'яч, не повинні заходити за лінію раніше, ніж їм буде його передано.

СИЛОВІ РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЕСТАФЕТИ

22. Богатирі

Завдання:

1. Удосконалювати силу, штовхання м'яча правою (лівою) рукою.
2. Розвивати психофізичні якості: координацію, швидкість реакції, просторову орієнтацію.
3. Розвивати психічні якості: рішучість, цілеспрямованість, силу волі, колективізм, самоорганізованість.

Інвентар і обладнання: набивний м'яч.

Опис гри. Учасники діляться на дві рівні команди і стають у шеренгах одна навпроти іншої на відстані 10–20 м. Перед командами кресляться стартові лінії, на рівній відстані від стартових проводиться середня лінія. За вказівкою керівника учасник однієї з команд бере набивний м'яч вагою 2–5 кг і штовхає його від плеча, як ядро, у сторону центральної лінії. Місце падіння м'яча позначається прапорцем, або іншою міткою. Далі учасник команди-суперника бере набивний м'яч і штовхає його зі стартової лінії своєї команди.

Переможцем стає команда, в якій результат кидка максимально віддалений від центральної лінії у сторону суперника.

Правила гри: 1. Учасник, який заступив стартову лінію при штовханні м'яча карається зменшенням результату поштовху на відстані заступа.

2. Не дозволяється штовхати набивний м'яч правою або лівою рукою.

3. Не дозволяється замінювати одного учасника іншим.

4. Відстань між командами визначається з урахуванням рівня фізичної підготовленості і ваги м'яча з тим, щоб не допустити травм.

23. Бій півнів

Завдання:

1. Розвивати спритність, силу.
2. Розвивати психофізичні якості: швидкість реакції, вестибулярну стійкість.
3. Розвивати психічні якості: сміливість та рішучість, витримку, самовладання, ініціативність, раціоналізм.

Опис гри. На майданчику креслять коло діаметром 2–3 м. Гравці діляться на дві команди і шикуються у шеренги одна навпроти іншої за межами кола.

Викладач викликає по одному гравцю з кожної команди, які стають у коло, приймаючи положення стійки на одній нозі. Іншу ногу, зігнуту у коліні назад, підтримують однойменною рукою, а іншу руку тримають за спиною.

За сигналом викладача гравці, підстрибуючи, намагаються виштовхнути плечем свого суперника з кола, або примусити стати його на обидві ноги. Переможець завойовує очко для команди. Гра продовжується виходом нової пари. Перемагає команда, яка набирає найбільше очок.

Правила гри: 1. Якщо обидва гравці виходять з кола – перемога не дається жодному з них.

2. Підштовхувати суперника можна тільки плечем.

3. Починати гру тільки за сигналом викладача.

24. Хто сильніший

Завдання:

1. Розвивати силу.
2. Розвивати психофізичні якості: координацію, швидкість реакції.
3. Розвиток психічних якостей: увага, цілеспрямованість, активність, самовладання, впевненість у собі, сміливість та рішучість, сила волі.

Опис гри. Гравці діляться на дві рівні за кількістю учасників команди. Шикуються у шеренги обличчям один до одного біля накресленої між ними лінії. Гравці, що стоять навпроти беруться руками «в замок». Кожний гравець

намагається вивести суперника з рівноваги. Виведеним з рівноваги вважається той, хто зійшов з місця однією чи обома ногами. Виграє команда, яка вивела з рівноваги найбільшу кількість своїх суперників.

Правила гри: Не можна розпускати захват.

25. Тягни в коло

Завдання:

1. Розвивати силу, витривалість.
2. Розвивати психофізичні якості: просторову орієнтацію, координацію, швидкість реакції.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, активність, самовладання, впевненість у собі, сміливість та рішучість.

Опис гри. Малюються два кола (один у другому) діаметром 2–4 м. Усі гравці оточують велике коло і беруться за руки. За командою викладача учасники гри рухаються вправо або вліво. За другою командою гравці намагаються втягнути за лінію великого кола своїх сусідів, не розриваючи рук. Хто потрапляє у простір між великим і малим колом однією чи двома ногами, виходить із гри. Після того гравці знову беруться за руки і за командою продовжують грати. Гравці, не втягнуті в коло, після декількох повторів гри вважаються переможцями. Коли гравців залишиться мало, вони стають навколо малого кола і продовжують змагання, виконуючи ті ж правила. Якщо хлопці і дівчата грають разом, краще ставити їх через одного.

Правила гри: Захват не розпускати.

26. Силачі

Завдання:

1. Розвивати силу.
2. Розвивати психофізичні якості: координацію, швидкість реакції, просторову орієнтацію.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, активність, самовладання, впевненість у собі, сміливість та рішучість.

Опис гри. Дві команди гравців стають одна проти другої вздовж лінії, проведеної між ними. Хлопці стоять проти хлопців, а дівчата проти дівчат. За командою гравці беруться за одну або дві руки суперника. За другою командою кожен намагається перетягнути свого суперника до себе за лінію. За кожного перетягнутого команда отримує очко. Виграє команда, яка затигнула більшу кількість своїх суперників.

Правила гри: Руки суперника не відпускати.

27. Гопак

Завдання:

1. Розвивати силу.
2. Розвивати психофізичні якості: силову витривалість, моторну координацію, стійкість до гіпоксії.
3. Розвивати психічні якості: впевненість у собі, почуття відповідальності, сміливість та рішучість, почуття колективізму.

Опис гри. Гравців розподіляють на дві команди. Кожна команда утворює коло, гравці кладуть руки на плечі своїх товаришів по команді. За сигналом викладача команди присідають і голосно рахують до десяти. Команда, яка швидше присяде 10 разів, – переможець гри. У гру грають декілька разів.

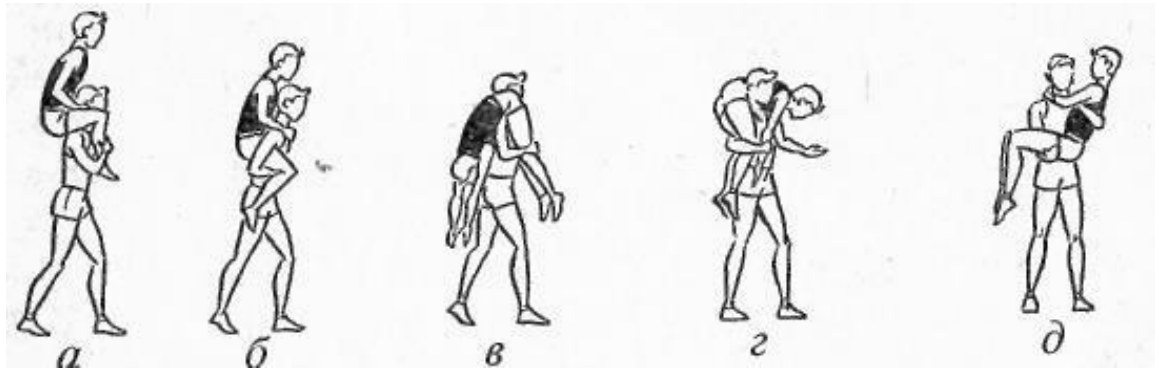
Правила гри: Руки з плечей приймати не можна, присідання повні.

28. «Перенеси товариша»

Завдання:

1. Удосконалювати силу.
2. Розвивати психофізичні якості: витривалість, моторну координацію, стійкість до гіпоксії.
3. Розвивати психічні якості: самовладання, впевненість у собі, силу волі, витримку, терплячість, передбачливість.

Опис гри. Команди вишикувані на стартовій лінії. По сигналу перший номер переносить домовленим способом другого учасника (відстань 6-12 м), сам залишається в «місті», а другий номер бігом повертається назад і повторює те ж, що і перший, і т.д. Перемагає команда, що перша переправила своїх учасників на протилежну сторону майданчика.



Способи перенесення:

- а) тримаючи «потерпілого» на плечах;
- б) тримаючи «потерпілого» на спині і підтримуючи його під стегна;
- в) тримаючи «потерпілого» на плечах, притримуючи його за ноги;
- г) тримаючи «потерпілого» на плечах, обхвативши одну ногу і підтримуючи його за руку;
- д) тримаючи «потерпілого» на руках.

Правила гри: Не швидко опускати партнера на підлогу.

29. «Перетягування каната»

Завдання:

1. Удосконалювати силу, витривалість.
2. Розвивати психофізичні якості: витривалість, моторну координацію, стійкість до гіпоксії.
3. Розвивати психічні якості: самовладання, впевненість у собі, силу волі, витримку, терплячість.

Інвентар: канат.

Опис гри. На канаті позначається середина, а на підлозі, під позначкою на канаті, проводиться поперек центральна лінія. Кожна з двох команд береться за свою половину каната. Гравці стоять по обидві сторони (через одного): гравці, які стоять з лівої сторони закріплюють під правим ліктем, з правої сторони під лівим ліктем, сильно тримаючи канат руками. За сигналом починається перетягування каната. Виграє команда, яка з трьох разів двічі перетягне суперника за трьох метрову лінію, позначену по обидві сторони від центральної лінії. Починати і закінчувати перетягування каната дозволяється

тільки за сигналом викладача. До другого сигналу відпускати канат не можна. Час перетягування каната не повинен перевищувати 60–90 сек.

Якщо по закінченню терміну результат перетягування залишається невизначеним, викладач повинен закінчити гру і оголосити нічию.

РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЕСТАФЕТИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛУ

30. Гра «Перестрілка»

Завдання:

1. Розвивати швидкість, спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: влучність, просторову орієнтацію, гостроту зору, швидкість реакції.
3. Розвивати психічні якості: увагу, активність, швидкість мислення.

Інвентар: волейбольний м'яч, гімнастична лава.

Опис гри. На двох протилежних сторонах майданчика паралельно середній лінії проводиться лінія полону, чи ставляться лави на відстані 1–1,5 м від стіни, створюючи коридор полону. Від середньої лінії коридор полону знаходиться на відстані 6–10 м. гравці діляться на дві рівні за кількістю учасників команди, і кожна команда вільно розміщується на своєму полі. У кожній команді обираються капітани. Викладач підкидає м'яч між капітанами, кожний з них намагається передати його своїм гравцям. Отримавши м'яч гравець намагається попасти ним у противника, не заходячи за середню лінію. Гравець, у якого влучили м'ячем відправляється у полон.

Перемагає команда, у якої більше полонених.

Правила гри: 1. Грають від 10–15 хвилин, після чого підраховують полонених.

2. Гравець, до якого м'яч торкнувся після удару об підлогу чи стіни, полоненим не вважається.

3. Рухатися з м'ячем дозволяється не більше двох кроків, м'яч можна вести ударами об підлогу.

31. Гра «Зустрічне волейбольне пасування над сіткою»

Завдання:

1. Удосконалювати техніку передачі м'яча.
2. Розвивати психофізичні якості: спостережливість, влучність, просторову орієнтацію.
3. Розвивати психічні якості: увагу, активність, почуття відповідальності.

Інвентар: волейбольні м'ячі, волейбольна сітка.

Опис гри. Гравці діляться на дві рівні за кількістю учасників команди та стають у колону по одному, у свою чергу, розділившись навпіл, розміщуються на дві сторони волейбольного майданчика. Між ними волейбольна сітка. У гравців, які стоять спереду по волейбольному м'ячу. За сигналом викладача гравці з м'ячем підкидають і відбивають його через сітку гравцям, які стають спереду другої половини колони і стає позаду. Гравець другої половини відбиває м'яч через сітку і відходить у кінець своєї колони і т.д. Виграє та команда, яка швидше і правильно виконує завдання.

Правила гри: 1. Передавати м'яч можна користуючись правилами гри у волейбол.

2. М'яч передається по чергово всім гравцям, що стоять у колоні.

32. Рухома ціль

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, навички у метанні м'яча.
2. Розвивати психофізичні якості: влучність, швидкість реакції, реакцію слідування.
3. Розвиток психічних якостей: цілеспрямованість, кмітливість, увага, раціоналізм.

Інвентар: волейбольний м'яч.

Опис гри. Гравці шикуються у коло діаметром 8–10 м на відстані витягнутих рук. Перед ними креслиться коло, вони тримають волейбольний м'яч. Призначається ведучий, який знаходиться у середині кола. Гравці передаючи м'яч один одному намагаються попасти ним у ведучого, який у свою чергу

переміщується, підскакує і ухиляється, рятуючись від м'яча. Той, хто влучить у ведучого, міняється з ним місцями.

- Правила гри:** 1. Не можна кидати м'ячем у голову ведучого.
2. Якщо м'яч відскочив від підлоги і влучив у ведучого, попадання не зараховується.
3. Гравцям не можна заступати за межі кола.

33. Волейбол з вибуванням

Завдання:

1. Удосконалювати швидкість, спритність, техніку володіння м'ячем у волейболі.
2. Розвивати психофізичні якості: оперативне мислення, спостережливість, розподілення уваги.
3. Розвивати психічні якості: почуття колективізму, надійність, пильність.

Інвентар: сітка, волейбольний м'яч.

Опис гри. Гравці розподіляються на дві команди по 6–8 осіб у кожній і розташовуються на своїй половині волейбольного майданчика.

За сигналом викладача починається гра у волейбол. Коли суддя зафіксує в однієї з команд третю за рахунком помилку, тоді гравець, що її допустив вибуває з гри. Але якщо команда до того часу понесе значні «втрати» у своєму складі. Вона може не виділяти самого гравця, а погодитись на введення до гри гравця-порушника з команди суперника.

Гра триває до того часу, коли останній гравець однієї з команд залишить поле, або ж обмежується загальний час партії (12–15 хвилин) і визначається переможець за більшою кількістю гравців на майданчику.

Правила гри: 1. Помилки фіксуються за волейбольними правилами.

2. Учасники гри повертаються на майданчик у тому ж порядку, що й вибували.

34. Перестрілбол

Завдання:

1. Удосконалювати швидкість, спритність, техніку гри у волейбол.

2. Розвивати психофізичні якості: розподілення уваги, оперативність, швидкість реакції.
3. Розвивати психічні якості: почуття колективізму, пильність.

Інвентар: м'яч волейбольний.

Опис гри. Гравці розподіляються на команди по 6–8 осіб і розташовуються з протилежних боків волейбольного майданчику.

Гра проводиться за правилами волейболу, але гравець, який допускає помилку, переходить за протилежний бік майданчика, за лінію «полону». «Полонений» по ходу гри намагається перехопити м'яч і виконати передачу на бік своєї команди. Якщо його команді після цього вдалося виграти очко, «полонений» повертається до своєї команди, а інакше у полон йде ще один гравець. Який допустив наступну помилку. У ході гри гравці атакуючої команди можуть навмисне посилати м'яч «полоненим» зі своєї команди.

Гра продовжується 10–15 хвилин. Виграє команда, яка змогла захопити більше «полонених».

Правила гри: «Полонений» не має права наступати або заступати за лицьову лінію, щоб перешкодити грі суперників.

35. Гра «Волейбол двома м'ячами»

Завдання:

1. Удосконалювати швидкість, спритність, техніку гри у волейбол.
2. Розвивати психофізичні якості: влучність, розподілення уваги, спостережливість.
3. Розвивати психічні якості: увагу, активність, відповідальність, передбачливість.

Інвентар: волейбольні м'ячі, сітка.

Опис гри. Гравці розміщуються на майданчику так, як при грі у волейбол. За сигналом із-за лінії подачі в гру вводиться швидко один за одним два м'ячі на протилежну сторону майданчика.

Правила гри: 1. Команда програє очко, якщо два м'яча одночасно знаходяться на одній половині майданчика.

2. Партія закінчується, якщо одна із команд набирає 15 очок.

3. Помилкою вважається, коли м'яч попав в сітку чи вийшов за межі майданчика.

36. Естафета з елементами волейболу

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, техніку передачі м'яча.
2. Розвивати психофізичні якості: рухливість, влучність, спостережливість.
3. Розвивати психічні якості: увагу, надійність, активність, уміння працювати у парі.

Інвентар: волейбольні м'ячі, кеглі.

Опис гри. Гравці діляться на дві команди і шикуються в колону по два, на відстані 3–4 м один від одного. Перед колонами проводиться стартова лінія. На відстані від 10 до 15 метрів від стартової лінії навпроти кожної команди ставиться кегля. Парам, що стоять спереду колон, дається по волейбольному м'ячу. По команді викладача перші пари рухаються вперед обличчям один до одного, передаючи м'яч волейбольним пасом до своєї кеглі, оббігають її і повертають назад, продовжуючи передавати м'яча один одному.

Правили гри: 1. Під час передачі можна тільки відбивати м'яч за правилами волейболу.

2. Якщо м'яч під час передачі впав, гравець, що впустив м'яч, повинен повторити все спочатку.

3. Якщо м'яч не дійшов до партнера, то команда втрачає подачу.

37. Гра через закриту сітку

Завдання:

1. Удосконалювати швидкість, спритність, техніку передачі м'яча у поєднанні з тактикою.
2. Розвивати психофізичні якості: гостроту зору, орієнтацію у просторі, пильність, швидкість реакції, координацію очей і рук, влучність.
3. Розвивати психічні якості: увагу, емоційну стриманість, уміння працювати при дії перешкод, ввічливість, активність, уміння приймати рішення у нестандартних умовах, почуття відповідальності, оперативне мислення, винахідливість.

Інвентар: волейбольна сітка, закрита тканиною, волейбольний м'яч.

Опис гри. Обидві команди розташовуються на волейбольному майданчику: одна на одній стороні, друга – на іншій. Гравці розташовуються по всьому майданчику. Жеребкуванням розігрується право на початок гри. За командою викладача м'яч передається волейбольним пасом через закриту тканиною сітку на протилежну сторону. Команда повинна прийняти м'яч. Гравець, який прийняв м'яч, передає його наступному гравцеві. Останній гравець передає м'яч через сітку на майданчик противника. Щоразу, як тільки вдалося зробити всі передачі і не втратити м'яча, команда дістає очко. Якщо команда втратить м'яч, очка не нараховують. Виграє команда, яка набрала більше очок.

Правила гри: Забороняється гравцю двічі підряд торкатися до м'яча. М'яч на половині майданчика може передати тільки три гравця. Третій гравець повинен передати м'яч через сітку.

38. Гра «Назустріч через сітку»

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, техніку передачі м'яча.
2. Розвивати психофізичні якості: гостроту зору, орієнтацію у просторі, швидкість реакції, координацію очей і рук.
3. Розвивати психічні якості: увагу, емоційну стриманість, уміння працювати при дії перешкод, активність, уміння приймати рішення у нестандартних умовах, почуття відповідальності, пильність.

Інвентар: волейбольна сітка, 2 волейбольних м'яча.

Опис гри. Гравці двох команд діляться навпіл і розташовуються у зустрічних колонах перед закритою тканиною сіткою. У перших гравців колон з однієї сторони майданчика у руках по м'ячу. Сигнал керівника сповіщає про початок естафети, котра заключається у передачі м'яча двома руками через сітку партнерові. Гравець, зробивши передачу, біжить у кінець своєї колони, а той, кому м'яч адресований, посилає також його через сітку. Гра триває доти, поки направляючий, який розпочав гру, знову не буде першим гравцем. Виграє команда, яка закінчила гру раніше і з меншими порушеннями.

Правила гри: 1. Приймати і передавати м'яч дозволяється лише вибраним способом.

2. Забороняється двічі підряд торкатися м'яча, робити захват, пропускати гравця.

39. Перекидання м'ячів

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, швидкість рухів, техніку передачі м'яча.
2. Розвивати психофізичні якості: координацію рухів, влучність, спостережливість, моторну реакцію, просторову орієнтацію.
3. Розвивати психічні якості: самовладання, надійність, старанність, цілеспрямованість, активність, рішучість.

Інвентар: 3 волейбольних м'яча.

Опис гри. Команди розміщуються на протилежних сторонах майданчика. Швидко один за одним подаються три волейбольних м'яча. Гравці перекидають м'ячі через сітку протилежній команді і прагнуть зробити це так, щоб всі три м'ячі були одночасно на стороні суперників. Та команда, у якої опинилось три м'ячі, програла очко. Гра триває до певної кількості очок. Потім команди міняються сторонами майданчика.

Правила гри: До м'яча можна торкатися будь-яку кількість разів.

40. Коловий обстріл

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, швидкість.
2. Розвивати психофізичні якості: рівновагу, координацію рухів, влучність, спостережливість, просторову орієнтацію.
3. Розвивати психічні якості: самовладання, надійність, старанність, цілеспрямованість, активність, рішучість.

Інвентар: м'яч волейбольний.

Опис гри. Креслиться коло діаметром 6–8 м. Одна команда розташована у колі, друга – за його межами. Гравці, які знаходяться за межами кола, можуть перекидати м'яч між собою, вибираючи момент, влучити у суперника в колі, а ті стараються зловити його. Коли це їм вдається, то гравець залишається у колі і передають м'яч супернику. Гравець, у якого влучили м'ячем, виходить з гри. Гра закінчується, коли у колі не залишається гравців. Потім гравці міняються ролями і грають ще раз. По часу знаходження у колі визначають переможця.

Правила гри: З м'ячем більше двох кроків робити не можна.

41. М'яч у повітрі

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, техніку виконання передач у волейболі.
2. Розвивати психофізичні якості: просторову орієнтацію, координацію рухів, влучність, спостережливість, рухливість.
3. Розвивати психічні якості: самовладання, надійність, старанність, цілеспрямованість, активність, рішучість.

Інвентар: м'яч волейбольний.

Опис гри. Гравці стоять по колу. У центрі кола стоїть ведучий, який кидає м'яч комусь із гравців. Гравець руками відбиває м'яч іншому гравцеві або ведучому. М'яч не повинен торкнутися землі. Якщо це трапилось, то гравець, у якого був м'яч, стає ведучим. Кращими є ті, що ні разу не водили.

Правила гри: 1. М'яч передавати волейбольними передачами.

2. Рухатися у колі можна.

42. М'яч через шеренгу

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, швидкість.
2. Розвивати психофізичні якості: просторову орієнтацію, координацію рухів, влучність, спостережливість.
3. Розвивати психічні якості: самовладання, надійність, старанність, цілеспрямованість, активність, рішучість.

Інвентар: м'яч волейбольний.

Опис гри. Перша команда розташовується по обидва боки другої команди, яка стоїть на повздовжній лінії, і перекидає м'яч через її гравців. Гравці другої команди намагаються відбити м'яч. Якщо він пролетів крізь стрій не зачеплений, команда, що кидає, одержує очко і навпаки. Через 4–5 хвилин команди міняються місцями, і гра повторюється. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Правила гри: Кидати не вище ніж на витягнуті вгору руки гравців протилежної команди.

43. Вертайся від м'яча

Завдання:

1. Удосконалювати спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: просторову орієнтацію, реакцію слідкування, влучність.
3. Розвивати психічні якості: самовладання, увагу, старанність, цілеспрямованість, активність.

Інвентар: волейбольний м'яч.

Опис гри. Гравці діляться на три однакові за кількістю учасників команди. Спортивний майданчик ділиться на три рівних частини. Кожна з команд розміщується на своїй ділянці. Одному з гравців команди, яка знаходиться між двома іншими командами, дається волейбольний м'яч. За сигналом команда, яка займає середню ділянку, намагається влучати м'ячем у гравців, які знаходяться на крайніх полях, а ті, у свою чергу, намагаються зробити по можливості більше попадань у гравців, які знаходяться на середній ділянці. По проходженню встановленого часу гра переривається і команди міняються сторонами поля.

Проводиться трикратне повторення гри, причому всі команди кожний раз грають на нових сторонах. Для команд ведеться підрахунок влучних попадань.

Команда, яка отримала найбільшу кількість очок, займає перше місце і так далі.

Правила гри: Кидати м'яч треба не сильно і нижче грудей.

РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЕСТАФЕТИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛУ

44. Естафета футболістів

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, швидкість, техніку ведення м'яча ногою з обвідкою.
2. Розвивати психофізичні якості: реакцію слідкування, швидкість реакції, моторну координацію.
3. Розвивати психічні якості: цілеспрямованість, увагу, акуратність, активність, уміння орієнтуватись у ситуаціях, що змінюються.

Інвентар: 2–3 футбольні м'ячі.

Опис гри. Учасники діляться на дві-три рівні по числу гравців команди. Кожна з них стає у колону по одному, паралельно одна іншій, на відстані 1–2 м. Перед командами проводиться загальна лінія початку перегонів. Попереду кожної команди, в одній лінії, ставиться по п'ять містечок на відстані одного метра один від одного. Переднім гравцем дається по футбольному м'ячу. Гравці кожної команди по черзі пробігають між містечками, ведучи м'яч ногою. Оббігши містечка, бігуни повертаються назад до своїх команд, продовжуючи вести м'яч ногою, але вже минувши лінію містечок. Команда, гравці якої при веденні збили меншу кількість містечок, перемагає. Можна грати, враховуючи не тільки якість обходу, але і швидкість перебігань. Тоді перемагає команда, всі гравці якої раніше встигли перебігти, причому зробили меншу кількість помилок.

Правила гри. 1. Обводити м'ячем треба кожне містечко – один зліва, інший справа.

2. Пропуск обвідки будь-якого містечка так, як ніби це містечко збите гравцем.

3. Збите містечко ставиться (по вказівці керівника) на місце.

Примітка. Різновидом цієї гри є хокейна естафета, коли гравці обводять між містечками маленький тканинний (або хокейний) м'яч за допомогою палиці або ключки.

45. Ножний м'яч у колі

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, техніку виконання передач у футболі.
2. Розвивати психофізичні якості: просторову орієнтацію, координацію рухів, влучність, спостережливість.
3. Розвивати психічні якості: самовладання, надійність, старанність, цілеспрямованість, активність, рішучість.

Інвентар: м'яч футбольний.

Опис гри. Усі гравці, крім одного ведучого, стають у коло. Ведучий стає у середину кола, кладе м'яч на землю і ударом ноги намагається вибити його з кола між двома гравцями. Гравці намагаються не пропустити м'яч повз себе й відбивають його ногами назад у коло. Перед початком гри домовляються, з якого

боку гравці повинні відбивати м'яч, таким чином кожен гравець охороняє тільки один проміжок з одного боку. Якщо гравець пропустить м'яч повз себе з цього боку, то стає у середину кола замість ведучого, який іде на його місце.

Правила гри: Вище колін не пасувати м'яч.

46. Естафета футбольна

Завдання:

1. Розвивати спритність, техніку виконання передач у футболі.
2. Розвивати психофізичні якості: просторову орієнтацію, розподіл уваги, швидкість реакції.
3. Розвивати психічні якості: впевненість у собі, почуття відповідальності, активність, влучність.

Інвентар: футбольні м'ячі.

Опис гри. Гравці шикуються у 3–4 колони з однаковою кількістю учасників гри. Спереду на відстані 3 м до кожної колони стоїть ведучий з м'ячем. За сигналом викладача, ведучий по черзі котить м'яч кожному гравцеві своєї команди. Гравець своєї команди виконує передачу м'яча ногою до ведучого, а сам стає у кінці колони. Виграє команда, яка швидше закінчить передачу м'яча.

Правила гри. 1. Якщо м'яч втрачено – за ним біжить той, кому спрямована передача.

2. Передача виконується лише з визначеної лінії і техніки удару.

47. Ногою і головою через сітку

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, техніку гри у футбол.
2. Розвивати психофізичні якості: просторову орієнтацію, швидкість переміщень, координацію рухів, оперативне мислення.
3. Розвивати психічні якості: почуття колективізму, увагу, вміння приймати рішення у нестандартних ситуаціях.

Інвентар: волейбольна сітка, футбольний м'яч.

Опис гри. Дві команди по 5–8 гравців розташовуються з двох боків волейбольного майданчика, на якому на висоті 180–

200 см закріплена сітка. За сигналом викладача гравці першої команди перебивають м'яч ногою (випускаючи його з рук) через сітку на інший бік майданчика. Завдання гравців другої команди – не більше ніж за три удари об голову та ногами, переправити м'яч на інший бік сітки.

Якщо якась команда помиляється, вона втрачає право подачі і програє одне очко. При зміні подачі гравці зміщуються на одного по колу, як у волейболі.

Виграє команда, що першою набирає 10 очок. Грають одну або три партії по 10 очок кожна. Після кожної партії гравці змінюють своє розташування стосовно сітки.

Правила гри: Помилками вважаються: доторкання м'яча до одного гравця два рази, ведення м'яча руками, удар під сітку або за межі майданчика.

РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЕСТАФЕТИ ЗІ СКАКАЛКОЮ

48. Зустрічна естафета зі скакалкою

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, швидкість.
2. Розвивати психофізичні якості: стрибучість, координацію рухів, швидкість реакції.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, активність, самовладання, впевненість у собі.

Інвентар і обладнання: скакалки.

Опис гри. Команди діляться на дві частини і шикуються на протилежних частинах майданчику, перед учасниками кресляться стартові лінії. Перші гравці у колонах, які стають по один бік, отримують по скакалці. За сигналом вони стрибками через скакалку прямують до гравців, які стоять навпроти, передають їм скакалку, стають у кінець колони. Перемагає команда, яка закінчує стрибки раніше, помінявшись місцями.

Правила гри: 1. Перестрибувати скакалку двома ногами одночасно.

2. Стрибати до лінії, а скакалку передавати за лінією.

49. Вудочка

Завдання:

1. Розвивати стрибучість, спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: координацію рухів, швидкість реакції, реакцію слідкування.
3. Розвивати психічні якості: увагу, емоційну стійкість, самовладання.

Інвентар: довга скакалка.

Опис гри. Гравці шикуються у коло на відстані 1 м один від одного. У центрі кола стоїть ведучий і тримає скакалку за одну ручку.

Ведучий починає крутити скакалку так, щоб вона переміщувалась по довжині утвореного гравцями кола. Довжина скакалки повинна бути більше, ніж відстань від ведучого до будь якого гравця. Ведучий низько над землею крутить скакалку, а гравці повинні перестрибнути через неї в той момент, коли вона наближається до їхніх ніг. Складність гри полягає в розрахунку часу стрибка. Якщо стрибнути раніше або пізніше, то скакалка заплутається навколо ніг, і тоді гравець вважається спійманим. Він і замінює ведучого.

Виграє той, хто жодного разу не зачепив скакалку.

Правила гри: 1. Спійманим вважається той, хто доторкнувся скакалки (шнура або ручки).

2. Коли скакалка обертається, забороняється відходити із свого місця.

3. «Спійманий» гравець може залишитися у колі або виходити з нього залежно від попередньої домовленості.

50. Естафета «Стрибки по купинах»

Завдання:

1. Удосконалювати спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: координацію, просторову орієнтацію, рівновагу, стрибучість.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, впевненість у собі, почуття відповідальності і колективізму.

Інвентар: скакалки.

Опис гри. Гравці діляться на три рівні за кількістю учасників команди. Кожна з них стає в колону по одному, паралельно одна іншій, на відстані 1–2 м. Перед носками перших гравців проводиться межа.

Попереду кожної команди розкладається в шаховому порядку по чотири-п'ять скакалок, звернутих в невеликі кружечки (діаметром в дві довжини ступні). Відстань між кожним кружком і між найближчими кружками від лінії по 1,5–2 кроку. По сигналу керівника гра починається. Передні гравці стрибають по черзі з одного кружка на іншій (на дві ноги або на одну, причому міняти ногу дозволяється). Досягнувши найдалшого кружка, гравці бігом, минувши кружки, повертаються назад, торкаються долонею долоні наступного гравця і встають позаду своїх команд. Наступні гравці проробляють те ж саме. Гра закінчується, коли всі гравці пострибають по кружечках. Команда, яка швидше закінчила завдання, перемагає.

51.Стрибок за стрибком

Завдання:

1. Розвивати спритність, швидкісно-силові якості.
2. Розвивати психофізичні якості: стрибучість, моторну координацію, швидкість реакції.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, активність, почуття відповідальності, самовладання.

Інвентар: скакалки.

Опис гри. Учасники діляться на дві рівні за кількості гравців команди, стають у дві колони по два, паралельно і на відстані 4–6 кроків одна від одної. У кожній колоні всі пари гравців тримають за кінці короткі скакалки на відстані 50–60 см від підлоги. Відстань між парами зі скакалками 1 м. за сигналом керівника перша пара кожної команди швидко кладе скакалку на підлогу, і обидва гравці біжать зовні своєї колони в кінець її, потім по чергово перестрибують через скакалки всі пари, що стоять у колоні. Досягнувши своїх попередніх місць, обидва гравці зупиняються, беруть скакалку знову за кінці. Як тільки перша скакалка піднята із землі, гравці другої пари кладуть свою

скакалку на землю, стрибають через першу скакалку, оббігають зовні колони, перестрибують через всі скакалки до свого колишнього місця і т.д. Таким же чином стрибають і всі інші пари. Перемагає команда, що раніше іншої закінчила стрибки.

Правила гри: 1. Наступна пара починає стрибки тільки після того, як гравці попередньої пари взяли скакалку у руки.

2. Гравці, що становлять пару, стрибають кожний так, як кому зручніше, не обов'язково долаючи весь ряд скакалок поряд один з іншим.

3. Остання (що стоїть ззаду у колоні) пара, повернувшись на своє місце, піднімає свою скакалку вгору; услід за нею піднімають скакалки вгору і всі інші гравці, демонструючи, що команда закінчила гру.

4. Команда, гравці якої зачеплять при стрибках через скакалку більше 3 разів, не вважається переможницею, навіть якщо така команда і закінчила стрибки раніше.

5. Команда, гравець якої не перестрибне через скакалку (зупиниться перед скакалкою, відійде або переступить її), вважається такою, що програла.

Примітка. Слід спостерігати, щоб гравці тримали свої скакалки на заданій керівником висоті, не опускаючи навмисне їх нижче. При зачіпанні стрибаючого за скакалку її треба відпускати з рук (кінці мотузки тримати не міцно). Гру можна змінювати і ускладнювати, наприклад розгойдувати скакалками, опустивши їх майже до землі (стрибати через них).

52. Естафета зі скакалками

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, швидкість.
2. Розвивати психофізичні якості: просторову орієнтацію, координацію рухів, стрибучість, спостережливість.
3. Розвивати психічні якості: надійність, старанність, цілеспрямованість, активність, рішучість, колективізм, вміння працювати з партнером.

Обладнання: 2 скакалки.

Опис гри. Усі гравці за лінією діляться на дві команди. На другому кінці залу на відстані 12–15 метрів проводиться лінія У

перших гравців кожної команди у руках скакалка. За сигналом вони біжать до кінцевої лінії, повертаються назад і подають один кінець скакалки другому гравцеві, а другий кінець залишають у себе в руці. Потім обидва тримають скакалку близько до землі, біжать вздовж своєї колони – один справа, другий зліва. Ті, що стоять у колоні, перестрибують. Добігши до кінця колони, перші номери залишаються там, а другі біжать зі скакалками вперед до кінцевої лінії. Гра закінчується тоді, коли той, що стояв останній на початку гри, повертається зі скакалкою до початкової лінії. Виграє та команда, яка раніше інших виконала завдання.

Правила гри: Якщо скакалку вирвано з рук її слід взяти на тому ж місці.

ЕСТАФЕТИ З ЕСТАФЕТНОЮ ПАЛИЧКОЮ

53. «Слалом»

Завдання:

1. Розвивати спритність, швидкість.
2. Розвивати психофізичні якості: координаційні здібності, просторову орієнтацію, реакцію слідування, швидкість реакції.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, активність, самовладання, чесність, емоційну стійкість.

Інвентар: кеглі, естафетні палички.

Опис гри. Учасники шикуються у команди. Команди розташовуються в колоні по одному за лінією старту. На дистанції естафети на лініях установлені по 6–8 кеглів на відстані 1–2 м один від одного. За сигналом учасники по черзі зигзагами оббігають всі кеглі і тим же способом повертаються назад, передаючи естафету (паличку, ключку, м'яч, рюкзак, одягнений на плечі, і інше) один одному.

Варіанти завдань:

- а) ведення баскетбольного м'яча (правою, лівою рукою і по черзі правої і лівої);
- б) ведення ногами футбольного м'яча;
- в) ведення шайби ключкою;
- г) ведення хокейного м'яча ключкою;

- д) підбиття кульки ракеткою настільного тенісу;
- є) підбиття волана ракеткою для бадмінтону.
- ж) підбиття ракеткою тенісного м'яча;
- з) їзда на самокаті;
- и) їзда на велосипеді і ін.

Варіанти естафети:

1. Всі учасники виконують одне і те ж завдання.
2. Кожний учасник команди виконує своє особисте завдання.

Варіанти заліку:

1. Перемагає команда, що першою закінчила естафету.
2. Залік проводиться для кожної пари (трійки, четвірки за кількістю команд) окремо, а потім очки підсумовуються.

54. Кругова естафета

Завдання:

1. Розвивати швидкість і спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: просторову орієнтацію, спритність, швидкість, спостережливість, координацію рухів.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, активність.

Інвентар: естафетні палички.

Опис гри. Гравці діляться на декілька рівних за кількістю учасників команд та шикуються в колону по одному, як спиці в колесі, спиною до центру. За сигналом перші номери команд біжать вліво, оббігаючи колесо, підбігають до своєї колони та передають естафету наступному, що стоїть по переду команди, а сам стає в кінці своєї колони.

Правила гри: Грають до тих пір, поки всі не приймуть участь в грі. Виграє та команда, що закінчить гру першою.

55. Зустрічна естафета

Завдання:

1. Удосконалювати швидкість, техніку бігу на короткі дистанції.
2. Розвивати психофізичні якості: розподіл уваги, вміння працювати у команді, оперативність, швидкість реакції.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, активність, рішучість.

Інвентар: естафетні палички.

Опис гри. Гравці діляться на дві рівні за кількістю учасників команди та стають по дві колони, які діляться навпіл. Обидві половини команди розвертаються лицем один до одного і відступають назад, на 10–20 м. Тим гравцям, які стоять спереду колон на одній стороні майданчику дається естафетна палиця. Гравці, які отримали палицю за командою викладача біжать вперед, кожен до своєї команди, яка стоїть напроти, віддають палицю наступним гравцям і стають в кінець колони. Так, один за іншим бігають з естафетною паличкою, поки не пробіжать всі учасники.

Правила гри: 1. Не заступати за стартову лінію.

2. Перемагає команда, яка раніше закінчить естафету.

56. Естафета у присіданні

Завдання:

1. Розвивати витривалість.
2. Розвивати психофізичні якості: координацію, стрибучість.
3. Розвивати психічні якості: самовладання, надійність, старанність, цілеспрямованість, активність, рішучість.

Обладнання: естафетна палиця.

Опис гри. Гравці діляться на рівні за кількістю учасників команди і шикуються у колони. За командою капітани команд присідають і, тримаючи естафетну паличку у правій руці, кладуть руки на коліна. За командою капітани починають швидкими стрибками рухатися вперед. Гравці рухаються до орієнтирів, роблять поворот, повертаються й передають естафетні палички гравцям своєї команди. Ці гравці повинні вже перебувати у положенні присіду, одна рука їх витягнута вперед для прийняття естафети, друга – впирається у коліно. Після того, як естафету передано, учасники стають у кінець своїх команд, естафету повторюють 3–4 рази. Перемагає команда, яка раніше закінчила естафету.

Правила гри: 1. Під час естафети вставати не можна.

2. Підбігати не можна.

ЕСТАФЕТИ З РІЗНОМАНІТНИМ ІНВЕНТАРЕМ

57. Естафета парами

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, швидкість.
2. Розвивати психофізичні якості: розподілення уваги, координацію рухів, рівновагу.
3. Розвивати психічні якості: увагу, емоційну стійкість, цілеспрямованість, активність, самовладання, впевненість у собі, вміння працювати у парах.

Інвентар і обладнання: 12–16 кеглів.

Опис гри. Гравці діляться на команди і шикуються у колони по двоє. Перед колоною ставлять у ряд 6–8 кеглів на відстані 1–1,5 м. За командою викладача пари, які стоять першими у колонах, тримаючись за руки, біжать між кеглями «змійкою», не збиваючи їх, до встановленого містечка і повертаються. Потім біжить наступна пара і т. д. Виграє та команда, яка раніше виконала завдання.

Правила гри: 1. Естафету передавати торканням руки.

2. Якщо кегля збита, то її слід поставити на місце, а потім продовжити біг.

58. Естафета з елементами рівноваги

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, швидкість.
2. Розвивати психофізичні якості: координацію рухів, рівновагу, оперативність.
3. Розвивати психічні якості: увагу, емоційну стійкість, цілеспрямованість, активність, самовладання, впевненість у собі.

Інвентар і обладнання: гімнастичні лави.

Опис гри. Гравці діляться на команди по 8–10 осіб, шикуються у колони по одному. Попереду кожної ставиться по одній гімнастичній лаві (рейкою вгору). За сигналом гравці біжать по рейці, добігають до стіни і, торкнувшись її рукою, повертаються назад. Виграє команда, яка скоріше закінчить естафету.

- Правила гри:** 1. Естафету передавати торканням руки.
2. Якщо гравець передчасно зіскочить з лави, то слід по новій її пробігти.

59. Естафета з викликом номерів

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, швидкість.
2. Розвивати психофізичні якості: координацію, оперативність, швидкість реакції, розподіл уваги.
3. Розвивати психічні якості: увагу, емоційну стійкість, цілеспрямованість, активність, самовладання, швидкість мислення.

Інвентар і обладнання: стійки (кегли).

Опис гри. Гравці діляться на команди, розраховуються за порядком номерів. Викладач креслить лінію старту і фінішу. На відстані 15–20 м встановлюють стійку. Викладач викликає який-небудь номер. Гравці з цим номером вибігають та оббігають стійку і повертаються назад. Хто раніше пересіче лінію фінішу, той приносить очко своїй команді. Потім керівник викликає інший номер і т. д. Перемагає команда, в якій більше очок.

60. Естафета з подоланням перешкод

Завдання:

1. Розвивати швидкість, спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: стрибучість, сенсорно-моторну реакцію, витривалість, координацію.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, активність, емоційну стійкість.

Інвентар і обладнання: мотузки для стрибків у довжину та гімнастичні лави.

Опис гри. Гравці діляться на дві рівні за кількістю учасників команди і шикуються у колони на відстані 3 м. Перед носками спереду проводиться стартова лінія, від неї креслять дві паралельні лінії, які створюють коридор шириною від 1 до 1,5 м. У кінці зали натягується мотузка для стрибків, чи ставиться гімнастична лава. За сигналом викладача передні гравці біжать вперед, перестрибують через коридор, далі виконують стрибок

вгору через мотузку і повертаються назад бігом, передають естафету і стають у кінець своєї колони.

Правила гри: Коли останній гравець прибігає до своєї команди, він подає команду «Струнко!». Перемагає та команда, яка раніше інших виконує завдання.

61. Комплексна естафета

Завдання:

1. Розвивати спритність, швидкість, удосконалювати рухові навички.
2. Розвивати психофізичні якості: рівновагу, оперативність, просторову орієнтацію, сенсомоторну реакцію, координацію, швидкість реакції, спостережливість.
3. Розвиток психічних якостей: увага, цілеспрямованість, рішучість, уява, витримка.

Інвентар: лави, 2 обручі, баскетбольний м'яч, малий м'яч, 4 кеглі, 2 медболи.

Опис гри. Учасники діляться на дві рівні за кількістю гравців команди, шикуються у колони.

1 – один учасник біжить із двома обручами. На відстані 5 м від лави кладе обруч, біжить по лаві, кладе другий обруч на відстані 5 м після лави, оббігає медбол. Повертаючись назад пролазить через один обруч, пробігає по лаві, добігаючи до обруча, пролазить в нього, передає естафету наступному;

2 – учасник пролазить в перший обруч, оббігає 2 рази лаву, пролазить в другий обруч, оббігає медбол. Повертаючись назад, підбирає обруч, іде по лаві, обертаючи обруч на талії, підбирає другий обруч, передає естафету наступному;

3 – учасник веде баскетбольний м'яч по підлозі, потім по лаві, а сам біжить повз неї. Далі веде м'яч до медболу, назад повертається таким же чином.

4 – учасник веде баскетбольний м'яч до лави. Добігаючи до неї, виконує ходіння по лаві, приставляючи стопу до носка. Продовжує ведення м'яча, добігає до медболу, оббігає його. Назад повертається таким же чином.

5 – учасник біжить до лави з малим м'ячем, перед лавою м'яч 5 разів перекидає з руки у руку, кроком долає лаву, добігає

до медболу. Назад повертається бігом, обертаючи м'яч кистями попереду себе.

6 – учасник біжить з набивним м'ячем до лави, котить його по лаві, тримаючи руку постійно біля м'яча. Потім бере його у руки і, підбігши до медболу, оббігає його. Назад повертається таким же чином.

7 – учасник біжить з 4 кеглями, ставить одну кеглю на позначку 2 м, другу на позначку 3 м, біжить по лаві, через кожні 2 м ставить 3 та 4 кеглі, оббігає медбол. Назад повертається між кеглями, приставним кроком по лаві.

8 – учасник біжить між кеглями і лавою, оббігає медбол. Назад повертається, збираючи кеглі.

9 – 2 гравці, тримаючись за руки, біжать до лави і по черзі стають один за одним, йдуть по лаві спиною вперед, оббігають медбол. Назад повертаються бігом, тримаючись за руки.

Переможцем стає команда, яка краще і швидше виконала завдання.

Комплексну естафету можна виконувати двома-трьома командами.

62. Естафета в парах

Завдання:

1. Розвивати спритність, швидкість, удосконалювати рухові навички.
2. Розвивати психофізичні якості: переключення швидкості реакції, гостроту зору, координацію очей і рук, просторову орієнтацію, реакцію слідування, оперативність.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, емоційну стійкість, самовладання, комунікабельність, обережність, вміння орієнтуватися у змінюваній ситуації, почуття відповідальності, чесність, вміння працювати з партнером.

Інвентар: обруч, 2 баскетбольних і волейбольних м'ячі, 2 палиці, скакалка.

Опис гри. Команда вишикувана в колону по два перед стартовою лінією за своїми направляючими. По сигналу пара виконує окреме завдання, на заздалегідь заданій дистанції.

1 пара: один учасник тягне обруч по підлозі, другий веде

м'яч з обов'язковим ударом м'яча в обруч. Повертаючись назад, міняються ролями.

2 пара: перший передає м'яч обома руками зверху, другий ударом м'яча об майданчик. Повертаючись назад, міняються ролями.

3 пара: перший становиться на старті, другий – на відстані 2 м. Перший, нахилившись вперед, кидає м'яч між ніг так, щоб він описав дугу, пролетівши до другого гравця, який ловить кинутий м'яч, і таким же чином кидає першому гравцеві, який перебігає на відстань 3 м вперед від другого гравця і так до позначки. Повертаючись назад передають м'яч обома руками зверху.

4 пара: стоячи обличчям один до одного, тримають гімнастичну палицю. Переступають боком через неї разом, просуваються вперед (переступати на кожний крок). Палицю залишають за медболом, назад повертаються бігом, взявшись за руки.

5 пара: 2 учасника стоять на лінії старту. Гравець № 1 тримає баскетбольний м'яч. За сигналом він добігає до першої позначки, зупиняється і передає його гравцеві № 2, що стоїть на лінії старту. Отримавши м'яч, гравець № 2 біжить до другої позначки, зупиняється і передає м'яч гравцеві № 1, що стоїть на першій позначці. Отримавши м'яч, гравець № 1 біжить до третьої позначки, зупиняється і передає м'яч гравцеві № 2, що знаходиться на другій позначці. Повертаючись назад, гравці виконують те ж саме завдання.

Переможцем стає команда, яка краще і швидше виконала завдання.

Варіант II.

1 пара: 2 учасника вдвох стрибають через скакалку. Повертаючись назад, гравці виконують те ж саме завдання.

2 пара: 2 учасника, притиснувши баскетбольними м'ячами волейбольний, рухаються вперед. Повертаючись назад, гравці виконують те ж саме завдання.

3 пара: «Чехарда». Один приймає положення напівприсяді, «зігнувшись», другий – перестрибує через нього, ноги – нарізно. Після приземлення приймає положення напівприсяді, «зігнувшись» і так далі.

4 пара: двоє, стоячи спиною один до одного, тримаючи зігнуті руки в ліктях у замок, виконують біг: один обличчям вперед, другий – спиною. Повертаючись назад, гравці міняються ролями.

5 пара: 2 учасника тримають баскетбольний м'яч, зажатий між двома гімнастичними палицями і проносять його до позначки (палку тримають за кінці).

Переможцем стає команда, яка краще і швидше виконала завдання.

Варіант III.

1 пара: 2 учасники, тримаючись за руки, вільними руками виконують ведення м'яча. У зворотному напрямку змінюють положення рук.

2 пара: 2 учасники стоять спиною один до одного, руки в ліктях у замок. Один виконує оберт, переставляє другого вперед і т. д. Дозволяється зробити два кроки з партнером на спині. Назад повертаються бігом, взявшись за руки.

3 пара: 2 учасники, стоячи спиною один до одного, руки в ліктях у замок, виконують стрибки приставними кроками. Назад повертаються бігом, взявшись за руки.

4 пара: в парі лівий гравець зв'язує праву ногу з лівою ногою правого гравця. Кладуть руки один одному на плечі і виконують біг на трьох ногах. Зворотно – звичайний біг.

5 пара: пара виконує біг приставними кроками в обручі.

Переможцем стає команда, яка краще і швидше виконала завдання.

Комплексну естафету можна виконувати двома-трьома командами.

63. Потрап у десятку

Завдання:

1. Розвивати м'язову координацію рук.
2. Розвивати психофізичні якості: просторову орієнтацію, гостроту зору, влучність, оперативність.
3. Розвивати психічні якості: емоційну стійкість, витримку, увагу, самовладання.

Інвентар: м'ячі.

Опис гри. Учасники поділяються на дві рівні за кількістю гравців команди. Кожна команда шикується у колону на відстані 4–8 м від стінки, на якій намальовані 2 кола. Кожне коло має розмітки і складається з малого, середнього та великого кола. Першому гравцеві кожної команди надається м'яч великого тенісу. Задача кожного гравця – влучити у мале коло й отримати 10 балів. Якщо м'яч потрапляє у середнє коло – надається 5 балів, у велике коло – 1 бал. Перші гравці кидають м'яч і біжать у кінець колони. Задача другого учасника гри – спіймати м'яч і також намагатися влучити у мале коло. Таке завдання по черзі виконують всі гравці. Коли останній гравець спіймає м'яч, він піднімає руки вгору і дає команду «Струнко!».

Правила гри: 1. Чітко дотримуватись послідовності виконання завдання гравцями у колоні.

2. У залежності від підготовленості учасників можна збільшувати або зменшувати відстань від стін.

3. Гравець, який втратив м'яча, повинен сам його спіймати і продовжувати виконання завдання.

4. Можна використовувати різні м'ячі: волейбольні, гандбольні, малого тенісу.

5. Підсумки гри можуть підводитися як по кількості набраних командою балів і по витраченому часу на виконання завдання.

64. Пронеси і прокатай

Завдання:

1. Удосконалювати спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: просторові орієнтацію, координацію, швидкість реакції, оперативність.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, акуратність, надійність, сенсомоторну реакцію, швидкість мислення.

Інвентар: 6 набивних м'ячів, 4 баскетбольних м'ячі.

Опис гри. Команди стають у колони по одному. Перші гравці команд одержують по 2 малих набивних м'ячі, які вони тримають перед собою, і по волейбольному (баскетбольному) м'ячу, які вони будуть котити ногами перед собою. За сигналом керівника

стартують перші номери команд, біжать до поворотного пункту, оббігають його, повертаються і передають м'ячі наступним гравцям. Можна ускладнити естафету: нести 3 набивних м'ячі або котити ногами 2 волейбольних (баскетбольних) м'ячі. Перемагає команда, яка першою закінчила завдання.

Правила гри: Дозволяється штовхати ногами м'ячі не далі ніж на 1–2 м від себе.

65. По штучній доріжці

Завдання:

1. Удосконалювати спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: вестибулярну стійкість, координаційні здібності, рівновагу, спостережливість.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, рішучість, акуратність, самовладання, почуття колективізму.

Інвентар: 8 дощечок.

Опис гри. Учасники діляться на команди і стають у колони по одному. Перші учасники отримують по 4 дощечки розміром приблизно 15 x 20 см. За командою дощечки кладуть на підлогу. Ставши ногами на 2 дощечки, гравець повинен нахилитися, підняти із землі 2 інші дощечки, покласти їх перед собою і перейти на них. Потім підняти дощечки, що звільнилися, знову покласти перед собою. Так, вистеляючи самому собі дорогу, кожний гравець повинен дійти до призначеного місця і таким же чином повернутися назад і передати естафету наступному учаснику.

Перемагає команда, учасники якої швидше виконають естафету.

66. Стрибаючий м'яч

Завдання:

1. Розвивати силу, швидкість.
2. Розвивати психофізичні якості: точність, просторову орієнтацію, оперативність.
3. Розвивати психічні якості: увагу, надійність, акуратність, цілеспрямованість, витримку.

Інвентар: м'ячі великого тенісу.

Опис гри. На одному боці майданчика малюють лінію старту, в 2 м від неї – 2 кола діаметром 60 см (якщо грають дві команди). В 3 м від кола відмічають першу контрольну лінію, в 1 м від неї – другу і т. д. Всього шість контрольних ліній. Остання лінія знаходиться в 8 м від кіл. Учасники розподіляються на команди. Кожна команда стає у колону по одному за лінією старту, напроти свого кола. Гравці, які стоять попереду тримають м'яч. За сигналом керівника гравці команд, які стоять попереду з силою кидають м'яч у своє коло так, щоб після відскоку він впав як можна далі. Якщо м'яч торкнеться землі за першою контрольною лінією, команда отримає 1 очко, за другою контрольною лінією – 2 очка, за третьою – 3 і т. д. Учасник, що кинув м'яч біжить за ним і повертаючись до своєї команди, передає його наступному гравцеві. Вслід за першим гравцем кидають другі у колонах, а перші ідуть у кінець своїх колон і т. д. Перемагає команда яка набрала більшу кількість очок.

Правила: 1. При кидку м'яча не дозволяється заходити за лінію старту.

2. Якщо м'яч не попав в коло, результат не зараховується.

67. Вужі

Завдання:

1. Розвивати спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: спритність, точність, просторову орієнтацію, координацію, спостережливість.
3. Розвивати психічні якості: увагу, надійність, акуратність, цілеспрямованість, витримку, колективізм.

Інвентар: кеглі.

Опис гри. Одночасно грають дві-три команди. Кожна команда шикується у колону по одному за загальною стартовою лінією. Гравці тримають руки на поясі свого сусіда спереду. Завдання кожного «вужа»: провести (ходьбою, стрибками на одній або двох ногах, бігом) своїх гравців між кущами, чагарниками (кеглями) і не збити їх. Виграє «вуж», який не зачепить кеглі і пройде дистанцію туди і назад.

Правила гри: Гра закінчується, коли останній гравець колони перейде за лінію старту.

68. Гра з предметами

Завдання:

1. Розвивати спритність, швидкість.
2. Розвивати психофізичні якості: точність, просторову орієнтацію, координацію, швидкість реакції, оперативність.
3. Розвивати психічні якості: увагу, надійність, акуратність, цілеспрямованість, витримку, швидкість мислення, вміння працювати з партнером, рішучість.

Інвентар: 9 м'ячів.

Опис гри. На майданчику позначаються 3 кола (діаметром 1м). Відстань між першим № 1 і третім № 3 колом 6 м, друге коло № 2 знаходиться між колами № 1 і № 3. Від кола № 2 на відстані, яке дорівнює відстані між колами № 1 і № 3, помноженому на 10, позначається коло № 4 (відстань між колами № 2 і № 4 дорівнює 60 метрів). Зліва і справа на довільній відстані позначається коло № 5 і № 6 (для штрафників). 9 предметів(м'ячів) кладуть у коло № 1. По жеребкуванню визначають: гравці якої команди стають у коло № 2 і у коло № 3. По команді викладача гравець який стоїть у колі № 3 бігом переносить м'ячі із кола № 1 у № 3 по одному. А гравець із кола № 2 у цей час біжить у коло № 4 і зворотно. Якщо гравець, який знаходиться в колі № 3 встиг перенести м'ячі із кола № 1 до повернення гравця, який стоїть у колі № 2 на своє вихідне положення, тобто у коло № 3, то він виграє. А гравець, який вибігає з кола № 2 стає програвшим. Потім грають інші пари доки всі не виконають завдання. Та команда, у колі штрафників якої буде більше штрафників – і є програвшою. Гра складається з трьох партій. У третій партії команди після кожного забігу міняються колами.

Правила гри: 1. Забороняється починати гру до сигналу.

2. Забороняється предмети з одного кола кидати у друге, не ставши у коло обома ногами.

3. Забороняється повертатися із кола № 4 не ставши у нього обома ногами.

69. Намотай шнур

Завдання:

1. Розвивати спритність, швидкість.
2. Розвивати психофізичні якості: координацію, розподілення уваги, спритність пальців рук.

3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, самовладання.

Інвентар: 2 палиці, шнурок.

Опис гри. Гравців ділять на дві команди по 5–7 осіб. Шнурок завдовжки 6–7 м прикріплюють до середини двох довгих палок. Посередині шнурка прив'язують кольорову стрічку. Студенти беруться двома руками за палиці і розходяться на відстань довжини шнурка. За сигналом викладача вони починають швидко обертати палицю і пересуватися вперед. Виграє та команда, чия палиця раніше доторкнеться до стрічки.

70. Біг пінгвінів

Завдання:

1. Розвивати спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: координацію, розподілення уваги, спостережливість.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, активність, самовладання.

Інвентар: м'ячі.

Опис гри. Учасники діляться на рівні за кількістю гравців команди. Команди вишиковуються перед стартовою лінією. Гравці, які стоять першими, затискають між ногами м'яч, оббігають стійку і повертаються назад, передавши м'яч другому номеру команди. Виграє команда, яка швидше закінчить гру.

Правила гри: М'яч передавати за лінією.

71. Біг хитаючись

Завдання:

1. Розвивати спритність, швидкість.
2. Розвивати психофізичні якості: координацію, розподілення уваги, спостережливість, вестибулярну стійкість, влучність.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, активність, самовладання.

Інвентар: 2 м'ячі.

Опис гри. За лінією старту стоять дві команди у колонах. За 10–15 м від старту проти кожної команди по одному м'ячу. За сигналом перші номери біжать приставним кроком правим боком

вперед до м'ячів і, спираючись однією рукою на м'ячі, оббігають 4 рази навколо нього. Потім повертаються приставним кроком лівим боком вперед і передають естафету наступному гравцеві дотиком руки. Перемагає команда, яка швидше закінчила гру.

Правила гри: Останній гравець команди, виконавши біг, піднімає руку вгору.

72. Вантажник кавунів

Завдання:

1. Розвивати швидкість, спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: координацію, просторову орієнтацію, швидкість реакції, оперативність.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, активність, акуратність, впевненість у собі.

Інвентар: 16–20 м'ячів.

Опис гри. Гравці шикуються у дві шеренги на відстані 2 кроків. Біля направляючого і замикаючого накреслене коло. У коло біля направляючого покладено 8–10 м'ячів («кавунів»). За сигналом викладача перші гравці подають всі м'ячі по черзі у друге коло. Виграє команда, яка швидше переправила всі м'ячі у друге коло.

Правила гри: Переправивши м'ячі в інше коло всі учасники повертаються до нього, шикуються у колону і направляючий піднімає руку вгору.

73. Естафета з булавами

Завдання:

1. Розвивати спритність, швидкість.
2. Розвивати психофізичні якості: координацію, розподілення уваги, оперативність.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, активність, акуратність, відповідальність.

Інвентар: 6 булав.

Опис гри. Гравці діляться на дві команди. Перед командами проводиться лінія старту, також перед командами креслять кола у ряд. Капітанам дається по три булави. За командою капітани з булавами біжать до своїх кіл, ставлять булави, повертаються

назад, а наступний гравець забирає булави і т. д. Виграє команда, яка раніше закінчила гру.

Правила гри: Булави не кидати, а ставити.

74. Швидко і влучно

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, швидкість.
2. Розвивати психофізичні якості: влучність, моторну координацію, просторову орієнтацію.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, акуратність, самовладання.

Інвентар: набивні м'ячі.

Опис гри. Команди побудовані у колони по одному перед лінією кидка, початкове положення учасників – стійка ноги нарізно, в руках у направляючих по великому набивному м'ячу. На відстані 5–8 м перед кожною командою корзини (обруч з сіткою на стійці, встановленій на висоті 50–60 см, або креслиться коло розміром 50 см. За сигналом перший гравець кидає м'яч у ціль і відразу ж біжить за ним, виймає з корзини (або підбирає з підлоги) і швидко повертається у кінець колони, де посилає м'яч вперед між ногами учасників. Другий номер, зловивши м'яч, повторює те ж і так далі. Виграє команда, що першою закінчила естафету із найбільшим числом попадань.

Правила гри: Всі гравці команди підходять до стартової лінії після того, як перший гравець команди побіг за медболом.

75. Влучно у ціль

Завдання:

1. Удосконалювати спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: просторову орієнтацію, влучність, оперативність.
3. Розвивати психічні якості: увагу, старанність, акуратність, цілеспрямованість, витримку.

Інвентар: 10-16 кеглів, тенісні м'ячі.

Опис гри. Команди вишикувані у колони по одному перед лінією кидка, збоку від направляючого у коробці лежать тенісні або малі (середні) гумові м'ячі. Перед кожною командою у лінію,

уступами або у шаховому порядку поставлено 5–8 кеглів (булав, дерев'яних чурок і інше): перша на відстані 3 м від лінії кидка, друга – 4 м, третя – 5 м і так далі. По сигналу перший гравець бере і кидає м'яч 2–3 рази намагаючись уразити ближню ціль, і незалежно від точності попадання йде у кінець колони. Як тільки збита перша мішень, учасники починають кидки по другій і так далі. Якщо випадково буде збита дальня мішень, вона знов ставиться на місце. Виграє команда, що збила у встановленій послідовності більшу кількість мішеней або що витратила на всі мішені менше число кидків.

Варіанти естафети:

1. Кожен гравець виконує по 2–3 кидки підряд (м'ячі збирають і складають назад у коробки чергові учасники).

2. Дається завдання збивати мішені, починаючи з дальньої.

Правила гри: Якщо випадково буде збита дальня мішень, вона знов ставиться на місце.

76. Снайпери

Завдання:

1. Удосконалювати спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: просторову орієнтацію, влучність, гостроту зору.
3. Розвивати психічні якості: емоційну стійкість, увагу, старанність, акуратність, цілеспрямованість.

Інвентар: тенісні м'ячі, кеглі.

Опис гри. Склад команди 5–8 осіб. Команди вишикувані у шеренги за 1,5–2 м перед лінією кидка, у кожного учасника у руках по два тенісні м'ячі. На відстані 5–8 м від лінії кидка знаходяться мішені. По сигналу гравці по черзі виходять вперед і виконують по два кидки у ціль. Виграє команда, що показала кращий результат:

- що збила більшу кількість мішеней;
- що витратила на них меншу кількість кидків.

Варіанти мішеней і умов виконання завдань:

а) на підлозі встановлено в ряд 5–8 булав (кеглів, дерев'яних брусків і інше), мішені вражаються у будь-якій послідовності;

б) те ж саме, але кожен гравець зобов'язаний збивати мішені у строгій послідовності: першу, другу і так далі (зліва або справа). Якщо збита не та мішень, вона знов ставиться на місце;

в) те ж, але кожен гравець збиває тільки свою мішень, відповідно його номеру;

г) булави (кегли, набивні м'ячі і інше) встановлені на гімнастичній колоді або іншому піднесенні, умови виконання ті ж (див. варіанти 1–3);

д) на піднесенні встановлена піраміда з 10–15 дерев'яних кубиків – чия команда зіб'є більшу їх кількість.

Правила гри: Мішені виставляються одна від одної на відстані 1 тенісного м'яча або 2.

77. Накинь мішечок

Завдання:

1. Удосконалювати спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: просторову орієнтацію, координацію, влучність, спостережливість.
3. Розвивати психічні якості: увагу, старанність, акуратність, цілеспрямованість, емоційну стійкість, витримку.

Інвентар: 12–16 мішечків, 2 стільці.

Опис гри. Склад команди – 6–8 осіб. Команди вишикувані у колони за лінією кидка, у кожного учасника по одному мішечку з піском (вага 150–200 г). Проти команд на відстані 3–5 м стоять табурети (стільці, куби, ящики). По сигналу кожен учасник команди по черзі навісним кидком прагне закинути свій мішечок на табурет так, щоб він не звалився на підлогу. Виграє команда, у якої на табуреті опиниться більше мішечків.

Варіанти заліку:

а) гра повторюється обумовлену кількість разів, і переможець визначається по загальному числу перемог;

б) те ж, але переможець визначається по загальній сумі накинутих мішечків.

Правила гри: 1. За лінію кидка не виходити.

2. На виконання кожного кидка дається 5 секунд.

78. Перекоти м'яч

Завдання:

1. Розвивати спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: просторову орієнтацію, координацію, влучність, гостроту зору.
3. Розвивати психічні якості: увагу, старанність, акуратність, цілеспрямованість, активність.

Інвентар: 2 набивні м'ячі.

Опис гри. Кожна команда розділена на 2 групи, які вишикувані у колони по одному, обличчям один до одного, на відстані 6–10 м. М'яч у направляючого. За сигналом направляючий двома руками перекочує м'яч гравцеві протилежної колони, а сам біжить назад і стає у кінець своєї колони. Протилежний гравець повторює те ж, посилаючи м'яч назад, і так далі. Виграє команда, що першою закінчила перекочування м'яча.

Варіанти естафети:

1. Передача м'яча здійснюється кидком однією рукою, або кидком двома руками назад між ніг.
2. Два м'ячі перекочуються двома руками одночасно.

Правила гри: Перед виконанням кидка гравці кожної колони підходять вперед до лінії старту.

79. Терміновий вантаж

Завдання:

1. Удосконалювати спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: просторову орієнтацію, координацію, реакцію слідкування, швидкість реакції, гостроту зору.
3. Розвивати психічні якості: самовладання, увагу, старанність, акуратність, цілеспрямованість, активність, емоційну стійкість.

Інвентар: 4 палички, 2 дощечки.

Опис гри. Гравці діляться на команди і шикуються у колони по дві особи. Кожна пара гравців отримує по дві палички і дощечку. Узявши вдвох палички, на яких лежить дощечка, учасники мають донести це до певного місця і повернутися

назад. Повернувшись, передають цей «вантаж» наступній парі і т.д. Виграє команда, яка впоралась із завданням швидше і з найменшою кількістю штрафних очок.

Правила гри: При втраті вантажу його слід покласти назад на місці втрати і продовжувати естафету далі.

80. Через обруч

Завдання:

1. Удосконалювати спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: просторову орієнтацію, координацію, швидкість, оперативність.
3. Розвивати психічні якості: самовладання, увагу, старанність, акуратність, цілеспрямованість, активність.

Інвентар: 4 обручі, 2 м'ячі.

Опис гри. Гравці діляться на дві-три команди і шикуються у колону по одному. На відстані 3–5 м навпроти кожної команди лежать 2 обручі і на відстані 3–4 м від них – м'яч. За сигналом викладача перші гравці кожної команди біжать до першого обруча, зупиняються перед ним, беруть його обома руками, піднімають над головою, надягають на себе, присідають, кладуть його на землю, біжать до другого обруча, стають у центр обруча, піднімають над головою і кладуть на місце. Після того гравці оббігають м'яч (справа) і повертаються назад. Гравець, який прибіг першим, приносить команді 1 очко. Виграє команда, у якої більше очок.

Правила гри: Естафету передавати рукою.

81. Естафета з прапорцями

Завдання:

1. Удосконалювати швидкість.
2. Розвивати психофізичні якості: координацію, швидкість реакції.
3. Розвивати психічні якості: самовладання, увагу, старанність, цілеспрямованість, активність.

Інвентар: 2 набивні м'ячі, 2 прапорці.

Опис гри. Гравці діляться на дві команди. Перед командами проводиться лінія старту. На деякій відстані перед командами

кладеться набивний м'яч. Капітани отримують прапорці. За командою викладача капітани оббігають м'ячі. Повертаються назад ходьбою присівши і передають естафету гравцю, що стоїть попереду. Гра триває, поки черга не дійде до капітана. Одержавши знову естафету, капітан підіймає прапорець вгору і подає команду «Струнко!». Перемагає команда, яка закінчила гру швидше і без помилок.

Правила гри: Прапорець передавати за лінією старту.

82. Зберегти рівновагу

Завдання:

1. Удосконалювати спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: швидкість, рівновагу.
3. Розвивати психічні якості: самовладання, увагу, старанність, цілеспрямованість, активність.

Інвентар: 6 набивних м'ячів, 2 лави, 2 кеглі.

Опис гри. Гравці діляться на команди по 8–10 осіб, які шикуються у колони по одному. На гімнастичній лаві на однаковій відстані розставлені три набивні м'ячі. За сигналом направляючі гравці з кожної команди біжать вперед, проходять по лавці, переступаючи через м'яч, добігають до поворотної стійки (кеглі), яка стоїть у 8–10 м від лави, повертаються назад до своїх гравців. Наступний гравець вибігає тоді, коли перший гравець торкається його рукою. Виграє команда, яка швидше впорається з завданням.

Правила гри: Якщо гравець впав чи зіскочив з лави не закінчивши біг по ній, то він повинен пробігти по лаві з її початку.

83. Передача у зустрічних колонах

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, швидкість.
2. Розвивати психофізичні якості: влучність, швидкість реакції, просторову орієнтацію.
3. Розвивати психічні якості: самовладання, увагу, старанність, цілеспрямованість, активність.

Інвентар: 2 м'ячі, 2 обручі.

Опис гри. Учасники гри діляться на дві підгрупи. Посередині між кожною парою зустрічних колон стоять два учасники і тримають на витягнутих вгору руках гімнастичний обруч. У направляючих однієї з колон кожної команди в руках м'яч. За сигналом направляючий передає м'яч крізь обруч гравцю протилежної колони і сам присідає і т. д. Останній у колоні, спіймавши м'яч, передає його вперед (по руках над головою), котить збоку від колони або іншим способом – за домовленістю. Виграє команда, яка швидше виконає естафету.

Правила гри: За непопадання в обруч команді зараховується штрафне очко.

84. По нахиленій лаві

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, силу.
2. Розвивати психофізичні якості: моторну координацію, рівновагу, спостережливість.
3. Розвивати психічні якості: самовладання, увагу, старанність, цілеспрямованість, активність, почуття колективізму.

Інвентар: 2 лави.

Опис гри. Гравці діляться на дві команди. Попереду встановлюють дві нахилені гімнастичні лави. За сигналом перші гравці з кожної команди підходять до лави і починають повзти по ній знизу вгору. Закінчивши свій шлях, гравець опускається по лаві на животі і біжить до команди, торкається долоні наступного гравця і стає у кінець команди і т. д. Перемагає команда, яка швидше впорається із завданням.

Правила гри: Спускатися по лаві на животі.

85. Садіння картоплі

Завдання:

1. Удосконалювати спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: швидкість реакції, моторну координацію.
3. Розвивати психічні якості: самовладання, увагу, старанність, цілеспрямованість, активність.

Інвентар: 2 мішечки, 6 картоплин.

Опис гри. Гравці діляться на дві команди. Вони стоять у колонах за лінією старту; на протилежному боці креслять три кола. Гравці, що стоять першими у колонах, тримають мішечки з трьома картоплинами. За сигналом біжать і «садять» по одній картоплині у кожне коло. Повертаються, передають порожні мішечки іншим, а самі стають у кінець команди. Другі біжать, збирають картоплю у мішечки і, повертаючись, передають наступним гравцям і т. д. Перемагає команда, яка раніше посадила і збрала картоплю.

Правила гри: Картоплю не кидати, а класти.

86. Зустріч на колоді

Завдання:

1. Удосконалювати спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: рівновагу, координацію рухів, швидкість реакції.
3. Розвивати психічні якості: самовладання, надійність, старанність, активність, рішучість, колективізм.

Обладнання: колода, гімнастичні мати.

Опис гри. Бере участь дві команди. Гравці стоять у колону по одному з різних сторін колоди. Гравці по одному піднімаються на колоду і на середині за допомогою ударів по руці, відволікаючих рухів примушують суперника зістрибнути з колоди. Гравець, який залишився стояти на колоді, приносить своїй команді переможне очко. Потім піднімається інший учасник. Гра продовжується поки всі учасники не приймуть участь. Перемагає та команда, яка набере більше очок.

Правила гри: 1. Хватати за руки, ноги, одяг забороняється.
2. Під колодою лежать гімнастичні мати.

РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЕСТАФЕТИ БЕЗ ПРЕДМЕТІВ

87. Заборонений рух

Завдання:

1. Розвивати швидкість.
2. Розвивати психофізичні якості: реакцію слідкування, координацію, розподілення уваги, спостережливість.

3. Розвивати психічні якості: самовладання, активність, швидкість мислення.

Опис гри. Гравці стають у коло на відстані витягнутих у сторони рук. Викладач також стає з ними у коло і пропонує виконувати за ним усі рухи, за винятком «забороненого», який він сам установив. Наприклад, не можна виконувати рух «руки на поясі». Викладач виконує різні рухи, а всі повторюють їх. Раптом він виконує «заборонений» рух. Хто з учасників-гравців помилиться, той робить крок вперед або штрафується. Гра триває.

Правила гри: Виконувати вправи слід швидко.

88. Зміна місць

Завдання:

1. Розвивати швидкість, спритність, удосконалювати навички різних рухів.
2. Розвивати психофізичні якості: просторову орієнтацію, оперативність, координацію рухів, рівновагу, сенсомоторну реакцію.
3. Розвивати психічні якості: цілеспрямованість, здатність працювати при дії поміх, увагу, впевненість у собі, витримку.

Опис гри. Гравці розподіляються на дві команди рівні за кількістю учасників. На протилежних лицьових лініях майданчика (волейбольного, баскетбольного, гандбольного, кресляться дві межі для обох команд (відстань між ними 12–15 м). Гравці команд розташовуються за цими лініями на відстані витягнутої руки один від одного.

За сигналом усі гравці кожної команди разом переміщуються за протилежну межу.

Можна використовувати наступні способи переміщення:

- а) ходьбу присівши;
- б) стрибки з положення присівши;
- в) ходьбу присівши правим або лівим боком;
- г) стрибки на одній чи двох ногах.

Виграє команда, що першою переміститься за протилежну межу.

Правила гри: 1. Переміщення гравців починається тільки після сигналу.

2. Забороняється заважати переміщенню гравців команди-суперника.

3. Рухатися можна тільки обумовленим способом.

89. Естафета зі стрибками чехардою

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, опорні стрибки «ноги нарізно» з розбігу.
2. Розвивати психофізичні якості: координацію, рівновагу, стрибучість, спостережливість.
3. Розвивати психічні якості: увагу, стійкість, сміливість і рішучість, самовладання.

Опис гри. Гравці діляться на дві-три рівні за кількістю учасників команди. Кожна з них стає в колону по одному, паралельно одна одній, на відстані 2–3 м. Перед носками тих, що стоять попереду проводиться початкова межа, за якою розбігаються гравці.

Попереду кожної колони на відстані 8–10 кроків від початкової лінії на землі креслять по довгому прямокутнику. У ці прямокутники стають перші номери кожної команди. По сигналу керівника гра починається; в колонах наступні гравці біжать вперед, стрибають за допомогою рук (чехардою) через своїх гравців, що знаходяться в прямокутниках, і в свою чергу стають на їх місця, а ті через яких перестрибнули біжать назад до своїх колон, торкаються рукою долоні наступних гравців, після чого стають позаду своїх команд (колони).

Гра кінчається, коли всі гравці закінчать стрибки. Перемагає команда, що раніше іншої закінчила естафету.

Правила гри: 1. Гравець, через якого стрибають, стоїть у позі, що приймається для чехарди. Треба стояти спиною до стрибаючого, одну ногу виставить вперед, дещо зігнувши коліна; тулуб нахилити вперед, опустити нижче голову («заховати» її); упиратися напівзігнутими руками у зігнуте коліно ноги.

2. Не можна вибігати з прямокутника перш, ніж товариш, що перестрибнув торкнеться ногами землі.

3. Не можна вибігати з-за початкової лінії раніше, ніж черговий гравець (що повертає назад) торкнеться рукою долоні.

Примітка. Перш ніж грати на швидкість, необхідно провести декілька ігор з урахуванням якості техніки виконання стрибків (не беручи до уваги, яка з команд раніше закінчить стрибки). Слід вести спостереження за тим, щоб гравці, що знаходяться у прямокутниках, правильно приймали необхідне положення, зокрема «ховали» голову, нижче нахиляючи її.

90. Біг вдвох на трьох ногах

Завдання:

1. Удосконалювати спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: координацію, рівновагу, швидкість реакції, оперативність.
3. Розвивати психічні якості: самовладання, увагу, старанність, акуратність, цілеспрямованість, активність, злагодженість у діях.

Опис гри. Усі гравці діляться на 2 команди. Учасники кожної команди стають парами, у партнерів ноги, що стоять поряд, перев'язують. Гра починається за сигналом з лінії старту. Пара пересувається вперед на «трьох» ногах, робить поворот навколо прапорця і повертається назад. Переможе команда, гравці якої раніше виконали вправу.

Правила гри: Естафету передавати рукою.

91. Стрибки по купинах

Завдання:

1. Удосконалювати спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: стрибучість, просторову орієнтацію, рівновагу.
3. Розвивати психічні якості: самовладання, увагу, старанність, цілеспрямованість, активність, рішучість.

Опис гри. Гравців ділять на дві рівні за кількістю учасників команди, які стоять за лінією старту. Навпроти них позначають по два ряди невеликих кіл, які розташовуються шаховим порядком на відстані 80–150 см один від одного у залежності від контингенту. У кожному ряді по 10–12 кіл. За сигналом гравці, що стоять у колонах першими, перестрибують з лівої на праву, намагаючись потрапити у коло. Гра закінчується, коли всі

учасники по черзі візьмуть у ній участь. Виграє та команда, яка зробить менше помилок. Перед початком гри студентам необхідно показати, як стрибати з кола у коло.

Правила гри: За кожне потрапляння у коло нараховується штрафне очко.

92. Човниковий біг

Завдання:

1. Удосконалювати швидкість, спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: просторову орієнтацію, швидкість реакції, оперативність.
3. Розвивати психічні якості: самовладання, увагу, старанність, цілеспрямованість, активність, рішучість.

Опис гри. Гравці діляться на рівні за кількістю учасників команди і шикуються у колони. За сигналом направляючі обох команд біжать до першої позначки, повертаються до лінії старту, потім біжать знову до другої позначки, відстань між позначками 3–5 м, і так, поки не пробіжать усіх точок повороту. Після цього у гру вступають чергові учасники команди і повторюють те саме і т. д. Переможець – команда, яка закінчить біг першою.

- Правила гри:**
1. Позначки торкатись рукою.
 2. Естафету передавати торканням руки.

93. Вперед – назад

Завдання:

1. Удосконалювати спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: швидкість реакції, сенсорно-моторну реакцію.
3. Розвивати психічні якості: самовладання, надійність, старанність, цілеспрямованість, активність, рішучість.

Опис гри. Гравці діляться на рівні за кількістю учасників команди, шикуються обличчям один до одного і беруться за руки. За сигналом пари прямують приставним кроком правим, лівим боком вперед до прапорців, які стоять за 15–20 м від лінії старту-фінішу. Дійшовши до прапорців, повертають назад іншим боком вперед. Перемагає команда, яка швидше закінчує змагання.

- Правила гри:** Естафету передавати торканням руки.

94. За спиною ведучого

Завдання:

1. Удосконалювати швидкість, спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: швидкість реакції, гостроту зору, оперативність.
3. Розвивати психічні якості: самовладання, старанність, цілеспрямованість, активність, рішучість, увагу.

Опис гри. Гравці діляться на три команди, шикуються у шеренги за лінією. За 40–50 кроків від них паралельно їй проводять другу лінію, біля якої походжає ведучий. Коли він повернеться спиною до команд, гравці починають перебігати в бік ведучого. Як тільки він повернеться до них обличчям, вони завмирають на місці. Перемагає команда, гравець якої першим стане за лінію ведучого.

95. Наступ

Завдання:

1. Удосконалювати швидкість та спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: просторову орієнтацію, координацію рухів, влучність, спостережливість, швидкість реакції.
3. Розвивати психічні якості: самовладання, надійність, старанність, активність, рішучість, кмітливість.

Опис гри. Гравці діляться на дві команди. За сигналом гравці однієї команди беруться за руки і йдуть вперед. Це команда наступаючих. Коли до гравців протилежної команди залишається 2–3 кроки, подається сигнал. Наступаючі роз'єднують руки і біжать за свою лінію. Гравці другої команди намагаються їх «поквачити». Потім змінюються ролями і підраховують результати.

Перемагає команда, яка «поквачила» більше гравців.

Правила гри.

1. Ловити тільки після сигналу керівника.
2. Гравців ловити тільки до лінії.

96. Перебіжка з виручкою

Завдання:

1. Удосконалювати швидкість та спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: просторову орієнтацію, координацію рухів, спостережливість.
3. Розвивати психічні якості: емоційну стійкість, швидкість мислення, активність, рішучість.

Опис гри. Усі гравці утворюють коло, стоячи обличчям до середини. Двоє ведучих бігають за колом – один тікає, другий доганяє. Той, що тікає, може врятуватись – стати позаду одного з гравців, що стоять у колі, і сказати «Рятуй!». Гравець, якому він це сказав, повинен бігти, а ведучий його доганяє. Якщо ведучий «поквачить» гравця, поки він не встиг стати, то вони міняються ролями.

Правила гри. Два і більше разів підряд до одного і того ж гравця не використовують прийом «Рятуй».

97. «День і ніч»

Завдання:

1. Удосконалювати швидкість, спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: координацію рухів, просторову орієнтацію, спостережливість, швидкість реакції.
3. Розвивати психічні якості: самовладання, надійність, старанність, цілеспрямованість, активність, рішучість.

Опис гри. На відстані 2–3 кроків у центрі майданчика креслять дві паралельні лінії. З обох боків від них, на відстані 15–20 м креслять лінії «будинків». Гравців ділять на дві команди, які стоять на лініях у центрі майданчика, повернені спинами один до одного. Перша команда – «День», друга – «Ніч». За сигналом «День!» – команда «Ніч» втікає у свій «будиночок», а команда «День» доганяє їх, і навпаки. Перемагає команда, у якої більше спійманих гравців.

Правила гри: Достатньо торкнутися гравця іншої команди.

98. Квачі ногами

Завдання:

1. Удосконалювати швидкість, спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: реакцію слідкування, координацію, влучність, спостережливість.

3. Розвивати психічні якості: самовладання, надійність, старанність, цілеспрямованість, активність, рішучість.

Опис гри. Гравці парами кладуть руки один одному на плечі. Завдання кожного суперника – «поквачити» торканням ноги і не дати торкнутися своєї ноги. Підскоки можна робити правою і лівою ногою, рятуючись.

Правила гри: Дозволяється згинати ногу у коліні, але не ставати на коліна.

99. Хто більше

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, швидкість.
2. Розвивати психофізичні якості: просторову орієнтацію, координацію, спостережливість, швидкість реакції.
3. Розвивати психічні якості: самовладання, старанність, цілеспрямованість, активність, рішучість.

Опис гри. Усі гравці вільно бігають по майданчику. Викладач призначає ведучого, який виступає в цій ролі лише 30 секунд, після чого призначається новий. За сигналом викладача ведучий намагається спіймати (поквачити) якнайбільше гравців у встановлений час. Перемагає той ведучий, який спіймав найбільше гравців.

Правила гри: За лінії майданчика вибігати не можна.

100. Естафета зі стрибками

Завдання:

1. Розвивати спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: стрибучість, координацію.
3. Розвивати психічні якості: увагу, почуття відповідальності і колективізму, активність, цілеспрямованість.

Опис гри. Гравці діляться на дві рівні за кількістю осіб команди і шикуються у колони. За сигналом направляючі рухаються до мітки стрибками на двох ногах правим боком, назад – лівим. Повернувшись, торкаються наступного гравця, який продовжує естафету.

Перемагає команда, яка закінчила естафету першою.

101. Естафета-тачка

Завдання:

1. Розвивати спритність, силу.
2. Розвивати психофізичні якості: моторну координацію, розподілення уваги, рівновагу, реакцію слідкування.
3. Розвивати психічні якості: увагу, почуття відповідальності і колективізму, активність, спостережливість, цілеспрямованість, вміння працювати з партнером.

Опис гри. Усі гравці діляться на дві рівні команди. Шикуються у колони та розраховуються на перший і другий. Перший номер – «тачка», другий – гравець, який її везе. «Тачка» – гравець у положенні в упорі лежачи. Другий гравець підіймає «тачку» за гомілки і тримає. За сигналом «тачка» рухається від лінії старту до прапорця, «оббігає» навколо нього і повертається на лінію старту-фінішу. Як тільки «тачка» пересіче її, перший номер, що був «тачкою», йде у кінець колони, а другий номер перетворюється на «тачку». Третій номер виконує роль гравця, який везе «тачку», і т. д. Перемагає команда, яка раніше закінчує гру.

Правила гри: 1. Всі мають побувати у ролі «тачки».

2. Свою чергу не пропускати.

102. Струмок

Завдання:

1. Розвивати спритність, швидкість.
2. Розвивати психофізичні якості: просторову орієнтацію, оперативність, реакцію слідкування, моторну координацію.
3. Розвивати психічні якості: увагу, почуття відповідальності і колективізму, активність, спостережливість, цілеспрямованість.

Опис гри. Гравці діляться на дві рівні за кількістю учасників команди і шикуються у колони. За сигналом направляючі кожної з команд біжать до позначки, яка стоїть на відстані 10–15 м, оббігають предмет, повертаються до своїх команд і беруть за руку наступного учасника. Тепер вони біжать парами, тримаючись за руки, оббігають місце повороту і повертаються знову до команд. Після цього в гру вступають треті номери

команд, які беруться за руки з другими, і так доти, поки всі гравці разом не пробіжать.

Перемагає команда, яка закінчить біг першою без порушення правил.

Правила гри: Всім гравцям забігати за лінію старту і там брати за руку партнера.

103. Рибаки і рибки

Завдання:

1. Розвивати спритність, швидкість.
2. Розвивати психофізичні якості: просторову орієнтацію, оперативність, реакцію слідкування, моторну координацію.
3. Розвивати психічні якості: увагу, почуття відповідальності і колективізму, активність, спостережливість, цілеспрямованість.

Опис гри. Визначається ігрова зона (наприклад – волейбольний майданчик) і вибирається ведучий («рибалка»). Інші гравці – «рибки». За сигналом, ведучий наздоганяє будь-якого гравця і зачіпає його рукою («квачить»). Ведучий і пійманий гравець беруться за руки однією рукою (утворюють «рибальську сітку») і починають наздоганяти інших «рибок», бігаючи парою, не роз'єднуючи рук. Наздогнавши і піймавши наступного гравця, вони приєднують його до «рибальської сітки» і «рибалять» вже втрьох, переміщаючись по залу, тримаючись втрьох за руки. Таким чином, з кожним пійманим гравцем, «сітка» стає на одну людину довше, а «рибок» на одну менше. Гра продовжується до тих пір, поки всі «рибки» не будуть спіймані.

Правила гри.

1. Розривати «сітку» (відпускати руки) під час гри забороняється.

2. Гравець, засалений при розірваній «сітці», не вважається спійманим і залишається «риркою».

3. Змінюючи розмір ігрової зони, а також час гри (можна грати кілька разів поспіль), тренер має можливість змінювати спрямованість рухливої гри, роблячи акцент на розвиток витривалості, або на розвиток інших фізичних якостей, в залежності від завдань заняття.



Для нотаток

Навчально-методичне видання

Олексієнко Ярослав Іванович
Гулько Петро Миколайович

**Теорія, види та технології
оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності**

Навчально-методичний посібник

Комп'ютерне верстання: *Любченко Л. Г.*

Підписано до друку 07.05.2018 р.
Формат 60×84/32. Папір офсет. Друк офсет. Гарнітура Times New Roman.
Умовн. друк. арк. 11,1. Обл. вид. арк. 11,2.
Замовлення № 103. Тираж 100 прим.

**Бізнес-інноваційний центр
Черкаського національного університету ім. Богдана Хмельницького**
18000, Україна, м. Черкаси, бульвар Шевченка, 205.
тел.: (0472) 32-93-05

Свідоцтво про внесення до державного реєстру
суб'єктів видавничої справи ДК № 3427 від 17.03.2009 р.