**Рекреаційні ресурси. Практичне заняття №4**

**Тема: РЕКРЕАЦІЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

**Мета заняття:** проаналізувати значення рекреації в фізичній культурі різних груп населеня, оцінити рівень свого біологічного віку, темпи старіння, рівень фізичного розвитку та скорегувати необхідність рухової активності, навчитися планувати фізичну рекреаційну діяльність та дозвілля з урахуванням вікових характеристик.

**Питання для обговорення:**

1. Активне дозвілля. Характеристика сфери рекреації у фізичній культурі.

2. Поняття вільного часу, рекреації у фізичній культурі.

3. Стиль життя і здоров’я людини.

4. Рухова активність і здоров’я людини.

5. Наукові основи фізичної рекреації.

6. Методи визначення рухової активності людини.

7. Регуляція маси тіла як основа мотивації до активного способу життя.

8. Контроль показників фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

9. Рекреаційні заняття у фізичному вихованні різних груп населення.

**Навчальні завдання**

**Завдання 1. Оцінити свій біологічний вік та темпи старіння.** Абсолютною мірою життєдіяльності організму (кількості здоров'я) є тривалість життя. **Біологічний вік (БВ)** визначають за різними тестами:

1. розрахунком дійсного значення БВ із використанням клініко- фізіологічних показників;
2. розрахунком необхідного значення БВ за календарним віком;
3. за співвідношенням дійсного та календарного віку. Для цього розроблено чотири варіанти методик із визначення біологічного віку. Два варіанти дуже складні, в них використовується сучасна апаратура. Третій варіант спирається на загальнодоступні показники та вимір життєвої ємності легень, а в четвертому варіанті не потрібні спеціальні дослідження. Для визначення **БВ** за четвертим варіантом ***(методика В.П. Войтенко)*** запропонована така формула.

### Для чоловіків:

БВ = 26,985 + 0,215 ×АТС – 0,149 × ЗДВ + 0,723 × СОЗ – 0,151 × СБ.

### Для жінок:

БВ = -1,463 + 0,415 ×ПТ – 0,248 × МТ + 0,694 × СОЗ – 0,14 × СБ,

де АТС – систолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.;

ПТ – пульсовий артеріальний тиск (тричі з інтервалом 5 хвилин визначаємо АТ, після чого визначаємо різницю між найнижчим значенням систолічного та діастолічного тиску, що є пульсовим артеріальним тиском), мм рт. ст.;

ЗДВ – тривалість затримки дихання після глибокого вдиху, с (вимірюється тричі з інтервалом 5 хвилин, за допомогою секундоміра, враховують найбільше значення);

СБ – статичне балансування із закритими очима на лівій нозі без взуття, руки повільно опущені уздовж тулуба, с (вимірюється тричі з інтервалом 5 хвилин, враховують найкращий результат);

МТ – маса тіла, кг (вимірювання проводити в легкому одязі вранці, без взуття);

СОЗ – суб’єктивна оцінка здоров’я (визначається за допомогою анкети наведеної нижче, що містить 29 питань).

За допомогою наведених формул вираховують біологічний вік, а щоб визначити, наскільки він відповідає календарному, слід зіставити їх індивідуальні величини. Величина **належного БВ (НБВ)** характеризує популяційний стандарт вікового «зносу» та визначається за формулами:

чоловіки: НБВ = 0,629×КВ + 18,56.

жінки: НБВ = 0,581 × КВ + 17,24.,

де КВ – календарний вік, років.

Обчисліть індекс БВ/НБВ, щоб дізнатися у скільки разів БВ досліджуваного більше або менше, ніж БВ його ровесників. **Темпи старіння (ТС)** розраховують за формулою:

ТС = БВ – НБВ.

Отримані результати є відносними, тому що також потрібно знати середню величину ступеня старіння в певному календарному віці для конкретної популяції. Ґрунтуючись на цих результатах, можна поділити осіб одного календарного віку (КВ) на групи, залежно від ступеня "вікового руйнування" та за "запасом здоров'я".

І рівень - від -15 до -9 років

II рівень - від -8,9 до -3 років

III рівень - від -2,9 до +2,9 років

IV рівень - від +3 до +8,9 років

V рівень - від +9 до +15 років.

І рівень відповідає дуже повільному, а V різко прискореному старінню, III рівень свідчить про відповідність біологічного віку людини її календарному віку.

## Питання для самооцінки здоров'я (СОЗ)

1. Чи турбує вас головний біль?
2. Чи легко Ви прокидаєтесь від будь-якого шуму?
3. Чи турбує Вас біль у ділянці серця?
4. Чи погіршився Ваш зір?
5. Чи погіршився Ваш слух?
6. Ви п'єте лише кип'ячену воду?
7. Чи пропонують Вам місце у міському транспорті?
8. Чи турбує Вас біль у суглобах?
9. Чи впливає на Вас переміна погоди?
10. Чи буває у Вас утрата сну?
11. Чи турбують Вас запори?
12. Чи турбує Вас біль у ділянці печінки?
13. Чи буває у Вас запаморочення?
14. Чи стало Вам зосереджуватись важче, ніж раніше?
15. Чи турбує Вас послаблення пам'яті?
16. Чи відчуваєте Ви у різних місцях тіла пекучість, поколювання, "повзання мурашок"?
17. Чи турбує Вас шум або дзвін у вухах?
18. Чи носите Ви валідол, нітрогліцерин тощо?
19. Чи бувають у Вас набряки на ногах?
20. Чи змушені Ви відмовлятись від деяких справ?
21. Чи маєте Ви задишку під час швидкої ходьби?
22. Чи турбує Вас біль у ділянці попереку?
23. Чи використовуєте Ви для лікування мінеральну воду?
24. Чи можете Ви сказати, що Ви стали плаксивим?
25. Чи ходите Ви на пляж?
26. Чи вважаєте Ви, що ваша працездатність залишилась такою ж, як раніше?
27. Чи часто Ви відчуваєте радість, збудження?
28. Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?

При ідеальному стані оцінка буде "0" і "28" при поганому самопочутті.

Значення показника СОЗ визначається в такий спосіб. Треба знайти суму відповідей "ТАК" на питання 1-25 анкети та "НІ" на питання 26-28 і додати до цієї суми 1, якщо відповідь на питання 28 "погано" та "дуже погано".

***Зробити висновок* *про свої темпи старіння і навести рекомендації для себе, завдяки яким можна загальмувати темпи Вашого старіння***.

**Завданя 2. РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. Організація дозвілля з урахуванням віку.**

Сплануйте різноманітні (щоденні, щотижневі, канікулярні тощо) рекреаційні заняття у фізичному вихованні дітей дошкільного віку, учнів молодших та старших класів.

Продумайте можливі варіанти дозвілля цих груп осіб.

ЗАВДАННЯ ВИКОНУЄТЬСЯ В ГРУПАХ по 2-3 студенти. Враховуйте подану нижче інформацію.

|  |
| --- |
|  |

**Рис. Форми фізкультурно-рекреаційних занять в умовах навчального закладу і у вільний час**

***У дитячих садках отримали розповсюдження такі форми фізкультурно-рекреаційних занять з дітьми:***

● заняття фізичними вправами у режимі дня дитячого садка (ранкова гімнастика, гігієнічна гімнастика після денного сну, рухливі ігри, спортивні розваги, фізкультхвилинки, прогулянки, дні здоров’я);

● фізкультурні свята;

● самостійні заняття дітей;

● пішохідні прогулянки у зони відпочинку.

***Фізкультурно-рекреаційні заняття з дітьми шкільного віку.***

* В режимі шкільного дня проводяться ***фізкультхвилинки*** – це короткочасні фізичні вправи, що мають метою попередження стомлення, відновлення розумової працездатності (збуджують ділянки кори головного мозку, що не брали участі у попередній діяльності, і дають відпочинок тим, що працювали). Вони поліпшують кровообіг, знімають стомлення м’язів, нервової системи, активізують мислення дітей, створюють позитивні емоції і підвищують інтерес до занять.

Фізкультхвилинки проводять у формі: ***загальнорозвиваючих вправ, рухливої гри, дидактичної гри з рухом, танцювальних рухів, виконання рухів під текст вірша, будь-якої рухової дії і завдання.*** Фізкультхвилинка триває 2-3 хвилини. До її комплексу включають 3-4 прості, доступні вправи, які не вимагають складної координації і впливають на основні м’язові групи. Кожну вправу повторюють 4-6 разів, темп виконання вправ середній або повільний.

В учнів 1-2 класів під час письмових робіт м’язи рук стомлюються від одноманітних динамічних напружень, внаслідок чого порушуються навички правильного письма. В зв’язку з цим на заняттях з письма доцільно виконувати фізичні вправи для рук і пальців.

У фізкультхвилинку необхідно включити вправи для запобігання втоми очей. Щоб очі не перевтомлювались і не хворіли, для них потрібен відпочинок, гімнастика. Для цього професор Е.С. Аветісов розробив спеціальну гімнастику для очей.

**Організоване проведення великих перерв.** Молодші школярі особливо потребують частої зміни видів діяльності. Наприклад, учні на перервах перебувають на свіжому повітрі (навіть взимку), їхній відпочинок емоційно насичений іграми. Ні в якому разі не слід змушувати учнів до участі в іграх, розвагах під час перерв, що проводяться на відкритому повітрі восени та навесні. З дітьми організовують різноманітні рухливі ігри, ігри-розваги, такі як «Витівник», «Плутанина», «Літає, не літає» та ін. Учні можуть займатися вправами ігрового характеру зі скакалками, м’ячами, вдосконалювати навички рівноваги в лазінні, стрибках, метанні. Для цього на майданчиках слід мати великі і малі м’ячі, скакалки та інший інвентар. Значно менші можливості щодо вибору ігор та фізичних вправ при проведенні перерв у приміщенні. Тут можна проводити малорухливі ігри, хороводи, ігри-розваги. Для проведення «Рухливої перерви» можна шкільні коридори забезпечити нестандартним обладнанням, зробити розмітку для проведення рухливих ігор. Усі фізкультурні заходи закінчуються не пізніше як за 3-5 хв. до дзвінка на урок, щоб учні змогли спокійно і своєчасно підготуватись до уроку.

* **Фізкультурні паузи** проводять під час виконання домашніх завдань. Вони сприяють фізичному вдосконаленню, зокрема, формуванню правильної постави, знижують втомленість і підвищують розумову працездатність. Фізкультпауза складається з 5-6 вправ, триває 3-5 хв. вона починається, як правило, вправами на протягування з глибоким диханням, опісля виконують вправи для м’язів тулуба і нижніх кінцівок та вправи на розслаблення м’язів. Рухливі ігри досить важливі для всебічного розвитку дитини. Цінність їх не лише в тому, що розвивають рухи дітей, а й у тому, що вони спонукають бути активними, діяльними, міркувати, досягати успіху. Завдяки цим іграм увесь організм дитини втягується в роботу, в неї поліпшуються апетит і травлення, стає глибшим дихання, зміцнюється нервова система, виховуються такі риси характеру, як дисциплінованість, стриманість, тощо.
* ***Ігри для дітей молодшого шкільного віку:*** Іди, іди, дощику, Мак, Довга лоза (дикі кози), Хвостач, Курчата.
* ***Ігри для дітей середнього шкільного віку:*** Блоха, «Квач, подай руку», «Білі вмедеді», Естафета зі стрибками в довжину, Естафета з лазінням і перелазінням, Підсікач.
* ***Ігри для дітей старшого шкільного віку:*** Естафета з веденням м’яча і кидком в кошик, Боротьба за м’яч, «М’яч капітану», Кульгава курка.
* ***Спортивні ігри.*** Для занять і змагань із спортивних ігор у дитячому оздоровчому закладі є широкі можливості. Найбільш популярні серед них: волейбол, баскетбол, футбол, ручний м’яч, бадмінтон, настільний теніс, городки.

**ТУРИЗМ:** походи вихідного дня, багатоденні походи, похід вихідного дня з ночівлею в польових умовах, проходження маршруту тощо.

**Фізична культура в канікулярний час: *оздоровчі табори, будзагони тощо*.** Зміст роботи у них включає проведення ранкової гімнастики, загартування, проведення навчально-тренувальних занять і змагань з різних видів спорту, організацію спортивно-масових заходів (спортивних свят, вечорів, показових виступів спортсменів). Важливо використати державні та народні свята, що припадають на літній період: *святкування Дня Конституції (червень), Трійці (червень),свято Івана-Купала (липень).*

**Організація дозвілля з урахуванням віку.**

* Для ***молодших школярів*** (6-10 років) характерне бажання вчитися, щоб більше пізнати світ. Саме в цьому віці формується наполегливість, працьовитість, відповідальність. Діти цього віку опановують моральними нормами та правилами поведінки, у них формується самостійність.

Рекомендуємо проводити масові заходи, які можна класифікувати за напрямками: розважально-пізнавальні програми; театралізовані ігрові програми; фестивалі ігрових програм “Гра скликає друзів”, «Грайлик»; різноманітні програми для гуртківців клубного закладу; турніри з настільних ігор, корпоративні свята для дітей.

Наприклад, деякі форми, які можна використати:

* ***творчі тижні*** – дитячої книги, музики, театру, кіно, образотворчого та ужиткового мистецтва;
* ***дні відкритих дверей*** в культурно-освітніх закладах різних типів, з якими клубні заклади співпрацюють дуже плідно, тому що всі вони роблять одну справу;
* ***конкурсно-розважальні програми*** – костюмовані вікторини, дні «ласунчиків», дні народження;
* ***дні спілкування*** з природою;
* ***концерти, виставки, конкурси****;* фестивалі самодіяльних дитячих творчих колективів, організація гастрольних виїздів та участь у міжміських, районних, обласних культурно-мистецьких акцій для дітей тощо.
* Для ***підлітків*** (10-15 років) характерна потреба пізнати себе, показати себе, знайти однодумців, проходить активний процес професійної орієнтації. В цьому віці діти особливо чутливі, вони вперше закохуються, у них починається статеве формування; формуються такт, почуття як порядність, доброзичливість, милосердя, гідність, совість… Тому індивідуальні, групові бесіди найбільш ефективні у роботі з цією віковою групою.

У підлітків розвивається бажання до творчого підходу в опануванні тією чи іншою справою, вони навчаються критично оцінувати свої дії. У зв’язку з цим для них можна організовувати клуби за інтересами, профорієнтаційні об’єднання, зустрічі і консультації з працівниками медичної та правової сфери тощо.

* ***Старшокласники*** (15-17 років) хочуть реалізувати навички, які одержали і вдома, і в школі, в роботі різноманітних гуртків та об’єднань. У цьому віці формуються погляди про природу суспільства, вони висловлюють свої думки з приводу економічного та політичного життя в державі, готуються вийти у «велике життя».

Для цієї вікової групи характерні такі форми організації дозвілля як диспути, ток-шоу, лекції, вечори відпочинку, диско-програми, конкурси, консультації тематичні вечори, дні інформації, дні фахівця, виставки художників, виставки рукоділля.

Для підлітків і старшокласників велике значення має інформаційно-пізнавальне направлення роботи. У клубних закладах рекомендуємо використовувати різні форми та види дозвіллєвої діяльності:

* ***музичні*** (виступи рок-груп, музичні фестивалі, концерти);
* ***театральні*** (театралізовані свята й видовища, мистецькі фестивалі, карнавали);
* ***просвітницькі*** (лекції, диспути, тематичні вечори літературні вечори «Душі прекрасні почуття», бесіди «У світі гарних манер», зустрічі з цікавими людьми, вечори-портрети (фольклористів, поетів-піснярів, авторів-гумористів та інших);
* ***хореографічні*** (танцювальні шоу, вечори народного танцю, виступи самодіяльних танцювальних колективів);
* ***декоративно-прикладні*** (конкурси моди та краси, виставки-експозиції, фестивалі ремесел) та інші.

Також можна ознайомити школярів навчити вмінню проводити дискусію, відстоювати своє вміння, точку зору тощо. Для цього проводяться цікаві та різноманітні ігри, такі як «Ігри в конфлікти», «Шоу–клуб», ділові ігри «Адаптація», конкурсні програми, «Брейн-ринг» та інші. Постійно клубні працівники повинні бути в пошуках нових та цікавих ігор, у котрих би діти змогли себе проявити.

Однією із яскравих форм організації дозвілля дітей, підлітків та старшокласників ***є колективні творчі справи,*** наповнені працею та грою, творчістю та товариськістю, мрією і радістю життя. Такі справи збагачують колектив та особистість соціально цінним досвідом, надають можливість кожному виявити і вдосконалити кращі людські якості та здібності, потреби та взаємини, зростати у духовно-моральному аспекті.

Колективні творчі справи є інтерактивними за своєю суттю, адже всі їх учасники – активні організатори та виконавці. Їх об’єднують у такі групи:

* ***трудового характеру:*** десанти, рейди, сюрпризи, фабрики тощо.
* ***пізнавального характеру:*** вечори (ранки) веселих завдань, мандрівки, розгаданих і нерозгаданих таємниць, місто веселих майстрів, прес-конференція, розповідь-естафета, турнір-вікторина, клуб допитливих, естафета улюблених занять, турнір знавців, усний журнал;
* ***художньо-естетичного характеру*:** ляльковий театр, літературно-художні конкурси, конкурс інсценізованих пісень, конкурс живих картин, турнір знавців поезії, естафета улюблених занять;
* ***спортивно-оздоровчі:*** весела спартакіада, сюїта туристських ігор, спартакіада народних ігор, весела літня спартакіада, малі олімпійські ігри, пошукові ігри на місцевості та інші.
* ***організаторські:*** газета-блискавка, день народження колективу, жива газета, колективне планування, загальний збір, чергування творчих доручень тощо.

Всі пропоновані колективні чи групові справи пронизані грою та спілкуванням у колі на різні теми, а тому їх можна назвати ***колективним*** ***ігровим спілкуванням.*** Кожна дитина є активним учасником спілкування, вільно висловлює свої думки, ділиться набутим життєвим досвідом, знаннями, поглядами, думками. ***Форми колективного ігрового спілкування:*** «Чарівний стілець», «Проблема на долоні», «Презентація світу (об’єкта)», «Театр-експромт», «Конверт дружніх запитань (життєвих ситуацій)», «У чому сіль?», «Людина скрізь», «Калейдоскоп», «П’ять хвилин із мистецтвом», «У колі симпатій», «Турнір ораторів», «Інтелектуальний аукціон» та інші.

Для реалізації важливих завдань організації ефективного виховного процесу сприяє використання різних ігор, зокрема, ***ігор з літерами та словами,*** які мають бути максимально спрямованими на формуваннямовленнєвої культури дітей, збагачення їхнього словникового запасу. До ігор із літерами та словами відносять: кросворди, чайнворди, омоніми, шаради, різного роду словесні ігри, пов’язані із складанням слів.

Із розвитком інтелекту, уваги, логіки, пам’яті пов’язані ***логічні ігри,***

***головоломки, ребуси.*** Вони вимагають від людини розумових дій, логічного мислення, знань, що зберігаються в пам’яті та є ефективною формою організації дозвілля та відпочинку.

Ігри часто проводять у залі для глядачів, зі сцени у школі, клубі, а влітку – на відкритому майданчику – з естради. Важливо, щоб ігри у програмі були різноманітними, відрізнялися за змістом, оформленням, характером тих дій, з якими вони зв’язані. Існують різноманітні ***ігри та розваги з естради:***

* ***ігри-фокуси:*** «В якій руці монета?», «Пройди крізь листівку», «Дізнаюсь Ваш місяць народження та вік», «Важка монета», «На скільки частин» тощо;
* ***ігри-жарти:*** «Назвіть наступне», «Третя фраза», «Те ж само», «Три рази по два», «Руки доверху», «Я – знаменитий чародій», «Хто переможе?», «Неочікувані відповіді», «Нісенітниця» тощо;
* ***ігри-атракціони:*** «Зріж приз», «Влучання в ціль», «Обертання обручів», «Підніми м’яч», «На трьох ногах», «Яка сторінка?», «Як звуть ляльку», «Веселі рибалки», «Бокс», «Склади слово», «Склади прислів’я», «Театр-експромт», «Що до чого?», «Здуй кульку», «Відгадайте приказку»;
* ***масові ігри:*** музичні, віршовані, «кричалки».

Серед ігор особливе місце займають ***ігри пізнавальні****.* Мета пізнавальних ігор спрямована на загальний розвиток дітей, розширення їхнього кругозору, пізнання навколишнього світу. Використання пізнавальних ігор у години дозвілля сприятиме розвитку їхніх організаторських, творчих та пізнавальних здібностей. Наприклад:

* ***математичні ігри:*** «Не зіб’юсь!», «Сума трьох чисел», «Веселе множення», «Математичні знаки», «Скільки років любителю головоломок?», «Чи можливо», «Арифметична фізкультурна хвилинка», «Діли швидко» тощо;
* ***літературні ігри:*** «Пошуки синонімів», «Знавці літератури», «Відгадай автора літературного твору», «Письменник чи не письменник», «Відгадай назву твору та його автора» тощо;
* ***географічні ігри:*** «Географія України», «Географічні назви», «Спритні географи», «Вісім столиць», («Вісім держав»), «Географічна мозаїка», «Географічна естафета», «Продовження початку»;
* ***ігри юних натуралістів:*** «Звір, птиця, небилиця», «Знайди відповідь», «Нумо, відгадай!» тощо.

Пізнавальних ігор дуже багато. Серед них вирізняється ***вікторина*** як засіб розвитку інтересів та формування активності дітей різних вікових груп.

Вікторина – пізнавальна гра, що складається із запитань та відповідей на теми з однієї чи різних галузей знань, науки, техніки, літератури й мистецтва. За змістом та тематикою вікторини дуже різноманітні: «Марафон ерудитів», «Три мудреці», «На казковому полі» або «Хід конем», «П’ять на п’ять», «Погоня в лабіринті», «Поєдинок ерудитів», «Ерудит-лото», «Хокей», «Склади слово» та інші.

Для організації цікавого змістовного дозвілля дітей успішно використовують уявну ***гру-мандрівку*** – це дія, романтика, творчість дітей і дорослих, спільна радість організатора дозвілля та його вихованців. Під час її проведення діти уявляють, що подорожують. Такі ігри рекомендується проводити в приміщенні. Тематика ігор-мандрівок різна: до королівства Математики, Граматики, Казки, Загадки; до країни Чистоти, Гри та Іграшки, Дорожніх Знаків, Книжкового царства – мудрої держави, Веселих ноток тощо.

Тема гри-мандрівки та зміст завдань на кожній зупинці залежать від мети проведення.

Використання такої форми роботи як ***«Гра-експрес»*** сприятиме реалізації навчально-виховних завдань: розвитку творчих, пізнавальних, організаторських здібностей, інтелекту та ерудиції, кмітливості та винахідливості, ініціативи та фантазії, наполегливості, швидкості реакції, виробленню конкретних умінь та навичок, вихованню товариськості, дружби, колективізму, почуття відповідальності.

Експрес – швидкий потяг, а гра-експрес – це швидке пересування команд від станції до станції, на яких, зупиняючись для відпочинку, діти вирішують цікаві за змістом завдання. Тому гру-експрес ще називають станційною формою роботи. Гра-експрес – одна з активних форм організації дозвілля дітей різного віку, тому що кожен її учасник неодмінно виявляє себе в тому чи іншому виді діяльності. Тематика гри може бути різною, тому в ній закладені значні педагогічні можливості.

Для молодших школярів можна провести «Веселий експрес», для підлітків – «Все знай і вмій». Під час гри вони побувають на таких станціях: «Барон Мюнхаузен», «Яблучко», «Ерудит», «Театр-експромт», «Жива картина», «Золотий голос», «Вернісаж», «Весела редакція», «Творча спілка Всезнайок та Всевмійок», «Майстерня чудес» та інші.

Діти різних вікових категорій свій вільний час проводять по-різному, однак всі без винятку із задоволенням беруть участь в ігрових програмах.

***Конкурсно-ігрова програма*** – це комплекс конкурсів-експромтів та ігор-змагань різних видів, об’єднаних єдиною темою з метою втілення певної ідеї та реалізації конкретних виховних завдань, гармонійно й логічно взаємопов’язаних сюжетом. Ігрові програми є найпопулярнішими формами організації розвивального дозвілля, а тому їх зміст має сприяти особистісному зростанню кожного учасника та глядача. Участь у будь-якій грі – завжди діяльність добровільна, а тому кожна дитина має можливість добровільно виявити свої знання, уміння, навички та здібності, перевірити себе у невимушеній обстановці, адже зміст, спрямування та характер ігрових програм можуть бути найрізноманітнішими: спортивними, художньо-естетичними, музичними, екологічними, пізнавальними, організаторськими, трудовими, здоров’я зміцнюючими: «Нумо, дівчата», «Нумо, хлопці», «Джентльмен-шоу», «Веселка», «Господарочка», «Попелюшка», «Він і вона», «Тато, мама, я – спортивна сім’я», «Зоряний час», «Учень року», «Розумники і розумниці», «Все знай і вмій», «Здоровенькі були!», «Ми – різні, ми – рівні!» та інші.

**Основними формами патріотичного виховання підростаючого покоління є:**

-інформаційно-масові (інтелектуальні аукціони, ринги, вікторини, вечори, подорожі до джерел рідної культури);

-діяльнісно-практичні (свята, театр-експромт, ігри-драматизації, огляди-конкурси);

-інтерактивні (клуби за інтересами, фестивалі);

-наочні (тематичні стенди).

Наприклад, фотовиставка «Я люблю свій рідний край»; благодійний ярмарок по збору коштів для воїнів АТО, вечір-зустріч із воїнами АТО; вікторина «Я-українець»; перегляд патріотичних художніх та докуметальних фільмів, де відображаються події минулого та сьогодення, традиції українського народу тощо.

**Завдання 3. МЕТОДИ ВИЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.**

1. Визначте мотивацію досягнення мети за методикою «МАС» (методика Ільїна).

2. Проведіть хронометраж власної рухової активності протягом доби.

**Визначити:**

1. Види зайнятості:

– сон;

– час, витрачений на побутові проблеми (години, хвилини, % до загальної тривалості доби);

– час, витрачений на заняття у навчальному закладі;

– час, витрачений на самопідготовку;

– час дозвілля.

2. Час, витрачений на різні рівні рухової активності (базовий, сидячий, малий, середній, високий).

3. Свій рівень добових енерговитрат в ккал.

4. Визначити добовий об’єм рухової активності за формулою

ДРА = (Рх416) х Вкх Пк (ккал/добу).

5. Порівняйте результати добових енерговитрат отримані двома методами.

**Завдання 4. РЕГУЛЯЦІЯ МАСИ ТІЛА ЯК ОСНОВА МОТИВАЦІЇ ДО АКТИВНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

1. Обчисліть вашу норму маси тіла та визначте відмінності від фактичної маси.

2. Визначте процентний вміст жиру.

3. Обчисліть норму калорійності харчування.

4. Зіставте норми калорійності харчування із фактичними добовими енерговитратами, обчисленими під час виконання завдань попередньої лекції.

5. Визначте відповідність норми харчування фактичному енергоспоживанню.

6. Виберіть види рухової активності, щоб витратити 500 ккал в день протягом 30 хв і 1 години.

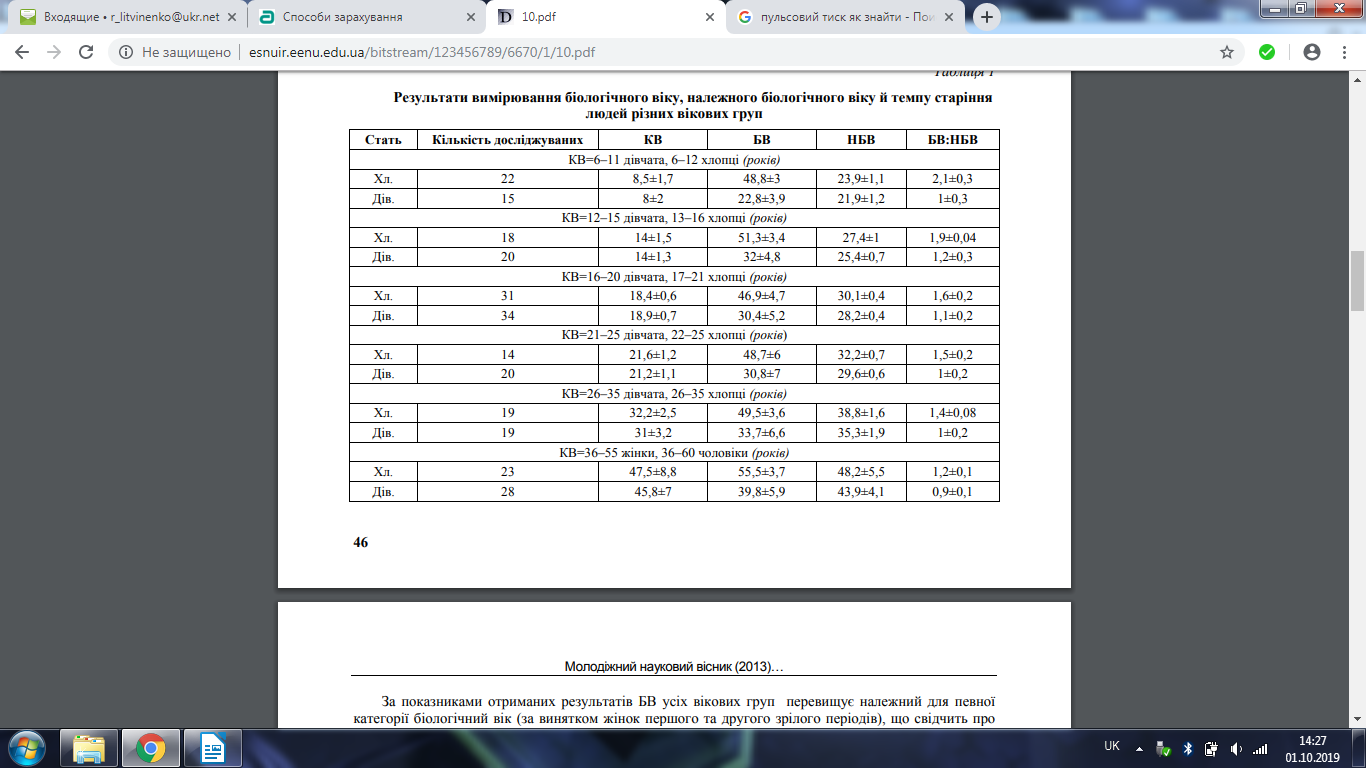
**Завдання 5. КОНТРОЛЬ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ**

Складіть індивідуальну програму рухового режиму з врахуванням факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань:

– для чоловіка віком 45 років, має довжину тіла 178 см, масу тіла – 90 кг, працює інженером, палить 20 сигарет на день, батько мав інфаркт у 56 років, ЧСС у спокої 85 уд∙хв-1, АТ – 160/90 мл. рт. ст.;

– для жінки віком 42 років, має довжину тіла – 165 см, масу тіла – 80 кг, працює бухгалтером , не палить, серцево-судинних захворювань в родині немає, ЧСС у спокої 80 уд∙хв-1, АТ – 140/80 мл. рт. ст.

Приклади розрахунку БВ за методикою Войтенко



|  |
| --- |
|  |
|  |