

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

А. В. Свасьєв, А. В. Симонік, Т. В. Воронкова, К. В. Царенко

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА МАСОВОГО СПОРТУ

**Методичні рекомендації до самостійної роботи
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійної програми «Спорт»**



**Запоріжжя
2024**

**Міністерство освіти і науки України
Запорізький національний університет**

А. В. Сватъсьв, А. В. Симонік, Т. В. Воронкова, К. В. Царенко

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА МАСОВОГО СПОРТУ

**Методичні рекомендації до самостійної роботи
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійної програми «Спорт»**

Затверджено
вченою радою ЗНУ
Протокол № 14 від 27.06.2024 р.

**Запоріжжя
2024**

УДК 796.011.3(076.5)
Т338

Сватъєв А. В., Симонік А. В., Воронкова Т. В., Царенко К. В. Теорія і методика масового спорту : методичні рекомендації до самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спорт». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 63 с.

У пропонованому виданні відповідно до робочої програми дисципліни «Теорія і методика масового спорту» викладено зміст самостійної роботи: теми та методичні рекомендації щодо їх опрацювання згідно з пунктами плану, питання й тести для самоконтролю, практичні завдання. Подано поради і вказівки до написання есе та створення мультимедійних презентацій. На самостійне опрацювання здобувачам освіти з дисципліни пропонується програмний матеріал із дев'яти тем. Увагу акцентовано на теоретико-методологічних аспектах масового спорту, методах діагностики фізичного та функціонального стану, досвіді організації оздоровчої діяльності. Тлумачення базових термінів і понять курсу подано у глосарії.

Навчально-методичне видання адресується здобувачам ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Спорт».

Рецензент

Р. В. Клопов, д-р педагог. наук, професор кафедри фізичної культури і спорту

Відповідальний за випуск

М. В. Маліков, д-р біол. наук, професор, декан факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Загальні настанови до організації самостійної роботи.....	6
Зміст самостійної роботи.....	7
Тема № 1. Теорія і методика масового спорту як наукова та навчальна дисципліна.....	7
Тема № 2. Методи діагностики фізичного і функціонального стану.....	14
Тема № 3. Міжнародний рух «Спорт для всіх» та досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах.....	25
Тема № 4. Пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури.....	28
Тема № 5. Загальна характеристика оздоровчого тренування.....	30
Тема № 6. Оздоровчі види гімнастики.....	36
Тема № 7. Методика викладання оздоровчого фітнесу.....	39
Тема № 8. Програмування та методика фітнес-тренування з використанням циклічних вправ.....	42
Тема № 9. Особливості проведення оздоровчих занять з особами різного віку та статі.....	46
Глосарій.....	50
Рекомендована література.....	53
Використана література.....	54
Додаток А. Поради та вимоги до написання есе.....	55
Додаток Б. Рекомендації та вимоги до створення і оформлення мультимедійної презентації.....	57

ВСТУП

Масовий спорт (спорт для всіх) виник як соціальне явище у відповідь на необхідність пошуку ефективних концепцій зміцнення здоров'я людей, що набуло особливої актуалізації та гостроти в умовах посилення демографічної кризи, зростання негативного впливу гіподинамії, підвищення комфортності життя населення і водночас низького рівня його рухової культури. Ідея спорту для всіх активно реалізується в Європі з другої половини 1960-х років. За цей час він набув системного характеру, отримав підтримку авторитетних міжнародних організацій і урядів багатьох країн, у тому числі й України. У нашій державі функціонує Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». На законодавчому рівні у 2014 році прийнято Положення про центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», а масовий спорт визначений напрямом фізичної культури. Він спрямований на залучення різних груп населення до оздоровчої фізичної культури, регулярного використання під час дозвілля доступних видів рухової активності з метою відновлення працездатності, збереження та зміцнення здоров'я, поліпшення якості життя, сприяння активному довголіттю. Для реалізації цих завдань, звичайно, потрібні кваліфіковані фахівці. Тому цілком логічно, курс «Теорія і методика масового спорту» належить до обов'язкових дисциплін циклу професійної підготовки освітньо-професійної програми «Спорт».

Метою вивчення курсу «Теорія і методика масового спорту» є засвоєння здобувачами освіти теорії та методики масового спорту, підходів до оздоровлення організму, основ організації фізкультурно-оздоровчої роботи, набуття студентами уявлення про здоровий спосіб життя.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика масового спорту» студенти повинні:

Знати:

- ✓ історію становлення та сутність масового спорту;
- ✓ теоретичні засади управління оздоровчою фізичною культурою;
- ✓ основи формування системи спорту для всіх, особливості розвитку міжнародного руху «Спорт для всіх» у провідних країнах світу загалом і в Україні зокрема;
- ✓ загальні характеристики та методичні основи оздоровчого тренування (принципи, методи, засоби);
- ✓ сучасні підходи до організації рухової активності, шляхи та форми її оптимізації;
- ✓ ознаки реакції організму тих, хто займається, на застосовувані фізичні навантаження;
- ✓ форми організації фізкультурно-оздоровчої роботи.

Уміти:

- ✓ застосовувати методики та технології здоров'язабезпечувального спрямування;

- ✓ організовувати та проводити оздоровчі заняття з особами різного віку та статі;
- ✓ визначати й регулювати обсяг та інтенсивність фізичних навантажень із застосуванням індивідуального підходу;
- ✓ розробляти й реалізовувати індивідуальні оздоровчо-тренувальні програми;
- ✓ застосовувати методики оцінки стану фізичного здоров'я та рівня фізичної підготовленості.

Курс «Теорія і методика масового спорту» відповідно до структурно-логічної схеми освітньо-професійної програми «Спорт» першого (бакалаврського) рівня пов'язаний з такими освітніми компонентами: «Легка атлетика з методиками викладання», «Теорія і методика фізичного виховання», «Фізіологія людини», «Баскетбол з методиками викладання», «Футбол з методиками викладання».

Важливе місце у структурі курсу «Теорія і методика масового спорту» відведено самостійній роботі. Самостійна робота є основним засобом засвоєння навчального матеріалу в час, вільний від обов'язкових навчальних занять, і дозволяє забезпечити оптимальну безперервність та ефективність вивчення дисципліни. Оскільки студент навчається без безпосередньої участі викладача, то в його діяльності поєднується функція переведення навчальної інформації в знання, вміння та функція самостійного управління цією діяльністю. Відтак важливо, щоб самостійна робота була усвідомленою, чітко організованою та контрольованою. У ході виконання самостійної роботи студент обов'язково має здійснювати самоконтроль, пам'ятаючи, що навчальний матеріал дисципліни, передбачений для засвоєння під час самостійної навчальної діяльності, виноситься на підсумковий контроль.

На самостійне опрацювання здобувачам освіти з дисципліни «Теорія і методика масового спорту» пропонується програмний матеріал із дев'яти тем. Навчально-методичне видання розроблене авторами з метою спрямування самостійної роботи студентів та надання необхідної організаційної та методичної допомоги у її виконанні. Крім того, самостійна робота здобувачів освіти регламентується Положенням про організацію освітнього процесу в ЗНУ, Положенням про організацію освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання в ЗНУ та забезпечується ресурсами СЕЗН ЗНУ (теоретичні матеріали, тести, практичні завдання тощо).

ЗАГАЛЬНІ НАСТАНОВИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тематика самостійної роботи з дисципліни «Теорія і методика масового спорту» визначається робочою програмою. Її зміст конкретизується у пропонованому навчально-методичному виданні. Чітке й ретельне виконання студентами методичних настанов сприятиме раціональному використанню часу, відведеного на виконання самостійної роботи.

Порядок засвоєння програмного матеріалу у ході самостійної навчальної діяльності:

1. Ознайомитися з темою, яка виноситься на самостійне опрацювання.
2. Осмислити й вивчити теоретичний матеріал теми згідно з пунктами плану, дотримуючись наданих методичних вказівок.
3. Опрацьовувати питання необхідно в їх логічній послідовності, пам'ятаючи, що короткі теоретичні відомості дозволяють сформулювати лише загальне уявлення про зміст теми, повним і цілісним воно стане після глибокого вивчення рекомендованої літератури.
4. Розібрати тлумачення основних термінів і понять. Їх визначення необхідно запам'ятати.
5. Встановити зв'язок щойно вивченого навчального матеріалу з попереднім.
6. Дати відповіді на питання для самоконтролю, виконати тести. Недостатньо засвоєні питання необхідно опрацювати повторно.
7. Виконати практичні завдання. При цьому потрібно продемонструвати вміння застосовувати засвоєні знання, аналізувати, робити узагальнення та висновки.
8. При створенні презентацій та написанні есе важливо логічно викладати думки та наводити аргументи.

Правильно організована й усвідомлена самостійна робота сприятиме активізації розумової діяльності здобувачів освіти, формуванню потреби в оволодінні знаннями, їх ефективному і якісному засвоєнню, розвитку інтелектуальних і творчих здібностей, пробудженню інтересу до майбутньої професійної діяльності, виробленню навичок роботи з літературою, критичному осмисленню прочитаного, а отже, і досягненню програмних результатів навчання.

📖 ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тема № 1. Теорія і методика масового спорту як наукова та навчальна дисципліна

Мета вивчення теми: розглянути зміцнення здоров'я населення як об'єкт дисципліни «Теорія і методика масового спорту»; засвоїти основні поняття дисципліни теорія і методика масового спорту; засвоїти програмно-нормативні та організаційні основи спорту; ознайомитися з методикою визначення оцінки фізичної підготовленості населення до занять масовим спортом.

Питання для самостійного вивчення

1. Зміцнення здоров'я населення як об'єкт дисципліни «Теорія і методика масового спорту».
2. Основні поняття дисципліни «Теорія і методика масового спорту».
3. Програмно-нормативні та організаційні основи спорту.
4. Рівень фізичної підготовленості населення до занять масовим спортом.

Ключові терміни та поняття: *масовий спорт, спорт для всіх, здоров'я, спортивні програми, фітнес-програми, тестування, рухова активність, здоровий спосіб життя, оздоровче тренування, дозвілля.*

Методичні вказівки до вивчення теми

При вивченні *першого питання* варто розглянути зміцнення здоров'я населення як об'єкт дисципліни «Теорія і методика масового спорту».

Доцільно проаналізувати сучасну демографічну ситуацію в Україні, відзначити зростання рівня захворюваності населення, зниження показників тривалості життя – все це вимагає вирішення проблеми зміцнення здоров'я людини як найвищої соціальної цінності. Важливо звернути увагу на те, що для нормального функціонування людського організму та збереження здоров'я необхідна певна «доза» рухової активності.

Окремо варто проаналізувати малоактивний спосіб життя, оскільки саме він стає причиною зростання кількості хронічних неінфекційних захворювань, а саме: серцево-судинних, нервово-психічних, онкологічних, органів дихання.

Друге питання передбачає усвідомлення значення навчальної дисципліни «Теорія і методика масового спорту» та засвоєння понятійно-категоріального апарату курсу.

При опрацюванні *третього питання* варто звернути увагу на програмно-нормативні та організаційні основи спорту, дослідити погляди українських та іноземних фахівців у галузі фізичної культури і спорту на цю проблему.

Четверте питання передбачає ознайомлення з методикою тестування рівня фізичної підготовленості населення до занять масовим спортом, а саме визначення показників силової та анаеробної витривалості, розвитку гнучкості.

Питання для самоконтролю

1. Назвіть основні об'єкти масового спорту.
2. Визначте програмно-нормативні та організаційні основи спорту.
3. Яку мету ставлять перед собою люди, займаючись різними видами масового спорту?
4. Окресліть завдання, на вирішення яких спрямований масовий спорт.
5. Сформулюйте видові ознаки спорту для всіх.
6. Які напрями включає в себе масовий спорт?
7. Розкрийте сутність поняття «спорт для всіх».
8. Поясніть, що сприяло формуванню сучасної міжнародної системи спорту для всіх.

Тестові завдання

1. *Укажіть форми реалізації масового спорту:*
 - а) програми з фітнесу, рекреаційні, спортивні;
 - б) заочні та очні змагання;
 - в) самостійні заняття, заняття у формальних або неформальних групах.
2. *Укажіть рівні, на яких може бути представлений спорт як організаційний об'єкт:*
 - а) резервний, вищих досягнень, масовий;
 - б) оздоровчо-рекреативний, професійний, масовий;
 - в) кондиційний, видовищно-комерційний, масовий.
3. *Де і коли розпочалося формування сучасної міжнародної системи спорту для всіх?*
 - а) у Європі в 1960-х рр.;
 - б) в Америці в 1963 р.;
 - в) в Австралії наприкінці 60-х рр. ХХ ст.
4. *Що являє собою загальна теорія масового спорту як наукова та навчальна дисципліна?*
 - а) систему доступних видів спорту;
 - б) систему емпіричних і теоретичних знань про сутність, закономірності функціонування та розвиток спорту для всіх;
 - в) систему знань про сутність функціонування та розвиток системи державного управління;
 - г) систему емпіричних і теоретичних знань про сутність, закономірності функціонування і розвиток фізичного виховання.
5. *Чому загальна теорія масового спорту є науковою дисципліною?*
 - а) використовує технічні досягнення інших наук;
 - б) є базовою наукою для інших наук;
 - в) вивчає та науково обґрунтовує закономірності всіх процесів, що відбуваються в системі спорту;
 - г) використовує наукові досягнення інших наук.

Завдання для самостійної роботи

Завдання 1. За допомогою освітнього онлайн-сервісу <http://rebus1.com/ua/index.php> зашифрувати основні поняття дисципліни «Теорія і методика масового спорту».

<i>Масовий спорт</i>	
<i>Фітнес-програми</i>	
<i>Спортивні програми</i>	
<i>Рекреаційні програми</i>	
<i>Фізичне виховання різних груп населення</i>	
<i>Гіподинамія</i>	
<i>Рухова активність</i>	
<i>Здоров'я</i>	

Завдання 2. Опрацювати літературні джерела та електронні ресурси. Виписати визначення поняття «масовий спорт» («спорт для всіх»).

Зміст поняття	Літературні джерела та електронні ресурси
Масовий спорт (спорт для всіх)	Bartoluci M., Omraen D., Bartoluci S. Sport for All – its essence and the ways of its promotion / Making sport attractive for all, proceedings book. XVI European Sports Conference, Dubrovnik, September 24-26, 2003. Zagreb : Ministry of Education and Sport of the Republic of Croatia, 2003. P. 26–35.
	Грабовський Ю.А. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики : навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти галузі знань: 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / Ю.А. Грабовський, В.П. Ткачук, С.І. Степанюк. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2013. 231с.
	Дудчак М.В. Генезис та сутність спорту для всіх: теоретико-методологічний аналіз. URL: http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/soc_gum/ppmb/texts/2007-11/07dumtma.pdf

	Сергієнко В.М. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи : навч. посібн. для студентів спец. «Фізична культура» / В. М. Сергієнко, Т. І. Полтавцева. 2-е вид., перероб. і доп. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. 164 с.
	Чеховська Л. Сучасний стан і проблеми розвитку інфраструктури масового спорту України / Л. Чеховська. <i>Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова</i> . Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. Київ, 2017. Вип. 3К (84)17. Т. 1. С. 526–531.
	Jasiak H., Jotan A. <i>Leksykon sportu dla wszystkich</i> . Warszawa : Centrum Artystyczno-Reklamowe, 2005. 336 p.
	Жданова О. Форми залучення населення до рухової активності / О. Жданова, Л. Чеховська. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю. Львів : ЛДУФК, 2014. С. 356–361.
	Donnelly P., Kidd B. Sport for All in Educational Institutions : the Canadian Case <i>10th World Sport for All Congress 2004: Book of Abstracts</i> . Rome, 2004. P. 244.
	Parry J. Sport for All and Publik Health. <i>Journal of Asiania Sport for All</i> . 2005. № 1. P. 1–15.
	Dixon B. Australia – Preparing the Nation for Sport for All. <i>Journal of Asiania Sport for All</i> . 2005. № 1. P. 105–114.

Завдання 3. Тестування фізичних якостей.

Людське тіло розраховане на регулярні фізичні навантаження, і це є критично важливим аспектом підтримання оптимального здоров'я.

Є три види вправ, спрямовані на підтримання хорошої фізичної форми: аеробні, силові, на розвиток гнучкості.

Щоб оцінити свою фізичну підготовку, необхідно виконати чотири простих тести, описані нижче. Два з них розроблені для оцінки силової витривалості, один – для вимірювання гнучкості, один – для визначення аеробної витривалості.



Тест №1. Фізичний стан верхньої частини тіла.

Чоловікам, щоб оцінити силу верхньої частини тіла, достатньо виконати стандартні «армійські» віджимання, коли підлоги торкаються лише пальці ніг та долоні. Жінки можуть полегшити виконання цього тесту, поставивши на підлогу коліна.

Виконуючи віджимання, опускайтеся до такого рівня, щоб грудна клітка знаходилася на висоті 10 см від підлоги, після чого повертайтеся у вихідне положення. При цьому ноги, стегна та спина мають залишатися випрямленими. Зробіть стільки віджимань, скільки зможете безперервно.

Тест №2. Фізичний стан центральної частини тіла.

Оцініть, наскільки сильна у вас центральна частина тіла (тобто м'язи живота, спини та стегон), легко за кількістю напівпідйомів тулуба (кранчів, або скручування), які ви можете зробити.



Ляжте на спину на рівну поверхню, зігніть коліна під прямим кутом, а долоні покладіть на підлогу. Не відриваючи долонь від підлоги, підніміть тулуб під кутом 45° , потім опустіться на підлогу, при цьому обов'язково торкайтеся підлоги плечима (класти на підлогу голову необов'язково). Зробіть стільки повторень, скільки зможете за 60 секунд.

Тест №3. Гнучкість.

Отримати загальне уявлення про свою гнучкість допоможе простий тест – доторкання до пальців ніг. Для виконання тесту станьте прямо, руки по швах, коліна прямі, повільно та плавно нахиліться вперед якомога нижче.



Чоловіки повинні діставати до підлоги кінчиками пальців, а жінки покласти долоні на підлогу.

Тест №4. На аеробну витривалість.

Цей тест слугує для визначення аеробної витривалості не у спортсменів.

Якщо ви регулярно виконуєте аеробні вправи, можете без вагань виконати цей тест. Якщо ж ви займаєтеся час від часу або ж вам понад 40 років, то цей тест проводити не варто.

Щоб виконати тест на аеробну витривалість, потрібно якнайшвидше пробігти або пройти 2,4 км. Використовуйте одометр (лічильник пробігу), щоб відміряти цю дистанцію або пробігти шість кіл на звичайному легкоатлетичному стадіоні (коло стандартного стадіону зазвичай дорівнює 400 м).

Останній прийом їжі повинен бути щонайменше за 2 год до тесту. Спочатку розігрійтеся, а потім виконайте цей тест так швидко, як можете. Скористайтеся наведеною нижче таблицею, щоб оцінити свою аеробну витривалість.

Час подолання дистанції 2,4 км

Вік	Чоловіки			Жінки		
	Відмінно	Задовільно	Незадовільно	Відмінно	Задовільно	Незадовільно
20	10 хв 00 с	11 хв 15 с	12 хв 30 с	12 хв 45 с	14 хв 30 с	16 хв 30 с
40	10 хв 00 с	11 хв 15 с	12 хв 30 с	14 хв 30 с	16 хв 45 с	19 хв 00 с
60	13 хв 00 с	15 хв 15 с	17 хв 45 с	16 хв 30 с	20 хв 00 с	24 хв 00 с
80	15 хв 30 с	18 хв 30 с	22 хв 30 с	20 хв 00 с	24 хв 30 с	31 хв 00 с

Завдання 4. Протестувати свої фізичні якості (або ваших знайомих) і заповнити таблицю.

Оцінка рівня фізичної підготовленості					Результат
Тест № 1 верхньої частини тіла		чоловіки	віджимання	кількість разів	
		жінки	віджимання, коліна на підлозі		
Тест № 2 центральної частини тіла (м'язи живота, спини та стегон)	силова витривалість	Ч+Ж	напівпідйом тулуба (кранчі, або скручування)	стільки повторень, скільки можливо за 60 с	
Тест № 3	розвиток гнучкості	чоловіки	доторкання до пальців ніг	діставати до підлоги кінчиками пальців	
		жінки		покласти долоні на підлогу	
Тест № 4	аеробна витривалість	чоловіки	якнайшвидше пробігти або пройти 2,4 км	___ хв ___ с	
		жінки		___ хв ___ с	

Завдання 5. Визначити стан власного здоров'я, використовуючи «Тест здоров'я» (Язловецький В.С.) та тест оцінки рівня розвитку серцево-судинних захворювань (Душанін С.О.)

1. Оцінити за методикою Язловецького В.С. кожний із шести чинників, що визначають здоров'я людини.

2. Визначити чинники, які негативно впливають на стан вашого здоров'я.

3. Виявити ступінь впливу чинників, які пропонуються Душаніним С.О., на вашу серцево-судинну систему.

4. Оцінити за шкалою оцінок ступінь ризику у вас серцево-судинних захворювань.

«Тест здоров'я» включає:

1. Оцінку за віком: кожний рік життя відповідає 1 балу. Наприклад, для віку 14 років – 14 балів.

2. Оцінку за співвідношенням зросту та ваги тіла. Нормальна вага тіла має відповідати зросту стоячи в сантиметрах мінус 100.

Наприклад, якщо зріст дорівнює 150 см, то вага тіла повинна становити 50 кг. Це означає 30 балів. Якщо вага обстежуваного нижча за норму (наприклад, 45 кг), то до оцінки додається ще 5 одиниць (14+30+5).

Надлишкова вага тіла (чинник ризику) оцінюється негативно, оскільки ожиріння чинить додаткове навантаження на серце.

Тому кількість одиниць ваги тіла віднімається від 30 балів. Наприклад,

якщо обстежуваний важить 55 кг, то від 30 балів віднімається 5 і до 14 балів додається 25 одиниць (30-5; 14+25).

Погіршення здоров'я при курінні (чинник ризику). Тому, хто не курить, нараховується 30 балів. Для курця від одержаної суми балів здоров'я за віком і вагою тіла віднімають стільки одиниць, скільки цигарок він викурює за добу.

3. Оцінку статичного здоров'я за пульсом. Якщо пульс у стані спокою нижче 90, то за кожний удар пульсу менше від цієї цифри до оцінки здоров'я додається одиниця, якщо ж пульс перевищує 90, то за кожний удар знижується оцінка на одиницю.

4. Оцінку динамічного відновлення за швидкістю відновлення пульсу після дозованого навантаження. Досліджується пульс у стані спокою, після 2-хвилинного бігу на місці в темпі 180 кроків /хв і після 4 хв відпочинку.

Якщо пульс відповідає вихідному рівню, то до загальної суми всіх показників додають ще 30 балів. Якщо пульс залишається вище, ніж у стані спокою, то від 30 віднімається відповідно певна кількість і залишок додається до загальної суми.

5. Оцінку здоров'я за активною м'язовою діяльністю та витривалістю організму. Якщо обстежуваний щоденно бігає протягом 12 хв, плаває чи їздить на велосипеді, виконує ранкову гігієнічну гімнастику, то від загальної суми віднімається 10 одиниць, а при малорухливому способі життя знімається 20 балів.

Після додавання одержаних показників рівень здоров'я оцінюється таким чином:

- менше 20 балів – незадовільний, загрозливий стан;
- від 21 до 60 балів – відносно задовільний стан, практично здоровий;
- від 61 до 100 балів – стан здоров'я середній та вище від середнього;
- 100 і понад балів – стан здоров'я відмінний.

Оцінка рівня розвитку серцево-судинних захворювань (за Душаніним С.О.)

№	Питання	Відповідь	Оцінка
1	Вік 17-19 років – 1 бал, 20-22 роки – 2 бали, 23-24 роки – 3 бали.		
2	Стать: жінки – 1 бал, чоловіки – 2 бали.		
3	Нервово-емоційні навантаження відсутні або незначні – 0 балів, помірні – 4 бали, значні – 8 балів.		
4	Спадкові чинники: відсутність випадків ІХС, інфаркту міокарда, порушень мозкового кровообігу, цукрового діабету в родичів (батька, матері, сестер, братів) – 0 балів, один випадок указаних захворювань в одного з родичів у віці 60 років – 2 бали, у двох родичів – 3 бали, у трьох родичів – 8 балів.		
5	Куріння. Не курите – 0 балів, 1-10 цигарок на день – 2 бали, 11-20 цигарок на день – 4 бали, 21-40 цигарок на день – 5 балів.		
6	Харчування. Дуже помірне з обмеженою кількістю жирів і вуглеводів – 1 бал, надлишкове – 3 бали, без обмежень – 7 балів.		

7	Вага тіла. Відсутність надлишкової ваги – 0 балів, надлишкова вага тіла 1-5 кг – 2 бали, 6-10 кг – 3 бали, 11-15 кг – 4 бали, 16-20 кг – 5 балів, понад 20 кг – балів. Потрібна вага тіла визначається за формулами: Чоловіки $50 + (\text{зріст} - 150) \times 0,75 + (\text{вік} - 21) / 4$; Жінки $50 + (\text{зріст} - 150) \times 0,32 + (\text{вік} - 21) / 5$.		
8	Артеріальний тиск. Тиск менше 130/80 мм рт. ст. – 0 балів, до 140/90 мм рт. ст. – 2 бали, до 160/90 мм рт. ст. – 4 бали, до 180/95 мм рт. ст. – 5 балів, понад 180/95 мм рт. ст. – 8 балів.		
9	Алкоголь. Не вживаєте – 0 балів, 100-200 мл будь-якого алкогольного напою на тиждень – 3 бали, понад 200 мл на тиждень – 7 балів. Епізодичний прийом алкоголю не враховується.		
10	Фізична активність. Заняття фізичними вправами не менше 3-4 разів на тиждень – 2 бали, 1-2 рази на тиждень – 5 балів, при відсутності занять – 8 балів.		

Оцінка анкети ризику розвитку серцево-судинних захворювань

Кількість балів	Ризик розвитку серцево-судинних захворювань
< 13	Відсутній
14-23	Мінімальний
24-29	Виражений
30-37	Явний
> 37	Максимальний

Тема № 2. Методи діагностики фізичного і функціонального стану

Мета вивчення теми: оволодіти методиками інтегральної оцінки фізичного здоров'я; провести аналіз власного здоров'я за даними анкети Войтенка В. П.; визначити рівень здоров'я за методикою Апанасенка Г. Л. і Науменка Р. Г.

Питання для самостійного вивчення

1. Практичне значення та методи інтегральної оцінки фізичного здоров'я.
2. Визначення власних основних показників здоров'я за анкетною Войтенка В. П.
3. Визначення рівня здоров'я за методикою Апанасенка Г.Л. і Науменка Р.Г.

Ключові терміни та поняття: *рівень здоров'я, показники, індекс, оцінка здоров'я, методика, експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я, рівень фізичного*

здоров'я, методика оцінки біологічного віку, частота серцевих скорочень, затримка дихання після глибокого вдиху, пульсовий тиск, фізична працездатність, комп'ютерна програма «Школяр», система експрес-оцінки КОМПРЕКС-2.

Методичні вказівки до вивчення теми

Вивчення *першого питання* передбачає зосередження уваги на оцінці рівня здоров'я людини за окремими, навіть інформативними показниками.

Потрібно також розглянути питаннях необхідності інтеграції окремих параметрів із метою отримання сумарного показника (індексу) здоров'я. Для цього може бути використаний бальний варіант перерахунку «сирих» показників у стандартизовані з урахуванням віку, статі, регіону проживання, типу конституції та нормативних значень.

Створення комп'ютерної бази досліджених показників є надзвичайно важливим для визначення не тільки індивідуальної динаміки, але і популяційних змін, що лежать в основі прогнозування демографічної ситуації та здоров'я майбутніх поколінь.

При розгляді *другого питання* потрібно зосередити увагу на визначенні власних основних показників здоров'я, а також здійснити оцінку здоров'я за анкетною Войтенка В. П.

Методика оцінки біологічного віку (В.П. Войтенко):

$$\text{БВ чоловіки} = 26,985 + 0,215 \cdot \text{АТс} - 0,149 \cdot \text{ЗДВ} - 0,151 \cdot \text{СБ} + 0,723 \cdot \text{СОЗ};$$

$$\text{БВ жінки} = -1,463 + 0,415 \cdot \text{АТп} - 0,140 \cdot \text{СБ} + 0,248 \cdot \text{МТ} + 0,694 \cdot \text{СОЗ},$$

де АТс – артеріальний систолічний тиск;

ЗДВ – затримка дихання після глибокого вдиху, тричі з інтервалом 5 хв, враховується найбільша величина в секундах;

СБ – статичне балансування на лівій нозі, без взуття, очі закриті, руки опущені. Із спроби з інтервалом 5 хв, враховується краща в секундах;

АТп – пульсовий тиск (АТс - АТд);

МТ – маса тіла в легкому одязі, кг;

СОЗ – суб'єктивна оцінка здоров'я.

Обчислюється за допомогою анкети за суб'єктивною оцінкою здоров'я в балах.

Опрацювання *третього питання* передбачає ознайомлення з визначенням рівня здоров'я за методикою Апанасенка Г.Л. і Науменка Р.Г.

Важливо відзначити, що експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я реципієнтів за Г.Л. Апанасенком розроблена у двох модифікаціях: 1) для дітей шкільного віку; 2) для представників дорослого контингенту населення.

Додатково необхідно усвідомити, що під час визначення рівня фізичного здоров'я за Г.Л. Апанасенком у дорослих осіб реєструють основні антропометричні показники (*зріст і масу тіла*), а також деякі функціональні – частоту серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв), артеріальний систолічний тиск

(АТс, мм рт.ст.), *життєву ємність легень* (ЖЄЛ, мл), *силу м'язів кисті*. На підставі отриманих даних розраховують індекси: масовий індекс (індекс маси тіла): маса тіла, кг / зріст, м²; життєвий індекс: ЖЄЛ, мл / маса тіла, кг; силовий індекс: сила кисті, кг / маса тіла, кг × 100%; індекс Робінсона (подвійний добуток): (ЧСС спок., уд / хв) × (САТ) / 100.

Потім проводять стандартну функціональну пробу Мартіне-Кушелєвського і фіксують *час відновлення після 20 присідань за 30 секунд* (Твідн., с).

Отримані в ході первинного обстеження результати порівнюють із табличними даними (окремо для жінок і для чоловіків), на основі чого за реальну величину кожного з означених параметрів нараховують певну кількість балів.

Зверніть увагу! Оцінку інтегрального показника – *рівня фізичного здоров'я (РФЗ, бали)* – проводять з урахуванням сумарної кількості отриманих балів і градацією РФЗ на такі функціональні класи: «низький», «нижче від середнього», «середній», «вище від середнього», «високий».

При реєстрації за методом Г.Л. Апанасенка потрібно розглянути особливості рівня фізичного здоров'я дітей шкільного віку, у яких проводиться фіксація тих самих функціональних показників, тільки співвідношення маси і довжини тіла розраховується за спеціальними таблицями, а замість часу відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 секунд розраховується *індекс їх фізичної працездатності* (ІПр, у.о.) за формулою Руф'є-Діксона.

Отримані у ході первинного обстеження результати порівнюють із табличними даними з присвоєнням певної кількості умовних балів за кожен із зареєстрованих для даного реципієнта показник.

Оцінку інтегрального показника – *рівня фізичного здоров'я (РФЗ, бали)* – проводять з урахуванням сумарної кількості отриманих балів і градацією РФЗ на такі функціональні класи: «низький», «нижче від середнього», «середній», «вище від середнього», «високий».

Варто взяти до уваги той факт, що методика Г.Л. Апанасенка в різних модифікаціях, як і комп'ютерна програма «Школяр» (В.А. Шаповалова), отримали широке розповсюдження під час проведення медико-біологічних обстежень численного контингенту населення.

Питання для самоконтролю

1. Що таке біологічний вік людини? Яка існує методика для його визначення та оцінки?
2. Що таке здоров'я людини? Які його складники? Окресліть чинники, що впливають на здоров'я.
3. Охарактеризуйте експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я населення при профілактичних оглядах (за Апанасенком Г.Л., 2000): теоретичні основи, методика проведення, оцінка отриманих результатів.
4. Що являє собою «безпечний рівень здоров'я»?
5. Які існують рекреаційно-оздоровчі рухові режими в практиці

превентивної медицини? Які їх основні складові?

6. Назвіть показники для визначення рівня фізичного стану за системою «Контрекс-2».

Тестові завдання

1. До прямих методів оцінки індивідуального здоров'я належать:

- а) визначення адаптаційного потенціалу за Баєвським Р.М.;
- б) визначення індексу напруження міокарда;
- в) діагноз на основі існуючої номенклатури хвороб;
- г) оцінка рівня фізичного здоров'я за Апанасенком Г.Л.;
- д) вивчення причин та структури захворюваності.

2. До нозологічних методів оцінки індивідуального здоров'я належать:

- а) оцінка рівня фізичного здоров'я за Апанасенком Г.Л.;
- б) діагноз на основі існуючої номенклатури хвороб;
- в) визначення індексу напруження міокарда;
- г) визначення біологічного віку;
- д) визначення ендогенних чинників ризику ІХС.

3. «Безпечний рівень» соматичного здоров'я для чоловіків за Апанасенком Г.Л. становить не менше ніж (мл/хв/кг):

- а) 42;
- б) 35;
- в) 31;
- г) 46;
- д) немає правильної відповіді.

4. Середнє значення силового індексу у чоловіків становить (%):

- а) немає правильної відповіді;
- б) 45-50;
- в) 50-55;
- г) 55-60;
- д) 35-40.

5. «Безпечний рівень» соматичного здоров'я для жінок за Апанасенком Г.Л. становить не менше ніж (мл/хв/кг):

- а) 31;
- б) 42;
- в) 46;
- г) 35;
- д) немає правильної відповіді.

6. До комплексних методів оцінки фізичного здоров'я належать:

- а) експрес-система за Апанасенком Г.Л.;
- б) фінський тест;
- в) тест Руф'є;
- г) гарвардський степ-тест;
- д) клінічна велоергометрія.

Завдання для самостійної роботи

Завдання 1. ✎ Провести самооцінку стану власного здоров'я за анкетой Войтенка В.П.

Анкета самооцінки здоров'я (за Войтенком В.П.)

№	Питання	Відповідь	Оцінка
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 відзначаєте Ви в себе погіршення зору?		
5	Чи відзначаєте Ви в себе погіршення слуху?		
6	Чи намагаєтесь Ви вживати кип'ячену воду?		
7	Чи турбує Вас біль у суглобах?		
8	Чи впливає на Ваше самопочуття зміна погоди?		
9	Чи бувають у Вас моменти, коли після хвилювання Вам хочеться спати?		
10	Чи помічали Ви в себе затвердіння?		
11	Чи турбує Вас біль у ділянці печінки (правому підребер'ї)?		
12	Чи трапляється у Вас запаморочення?		
13	Чи відзначаєте Ви в себе порушення концентрації уваги?		
14	Чи відзначаєте Ви в себе погіршення пам'яті?		
15	Чи відчуваєте Ви в різних ділянках тіла поколювання, «повзання мурашок»?		
16	Чи відзначається у Вас шум або дзвін у вухах?		
17	Чи тримаєте Ви в себе під рукою, в домашній аптечці, один із таких медикаментів: нітрогліцерин, валідол, серцеві краплі?		
18	Чи бувають у Вас на ногах набряки?		
19	Чи доводиться Вам відмовлятися від деяких справ?		
20	Чи буває у Вас задишка при швидкій ходьбі?		
21	Чи турбує Вас біль у ділянці поперека?		
22	Чи вживаєте Ви з лікувальною метою мінеральну воду?		
23	Чи схильні Ви легко розчутитися та розплакатися у певній ситуації?		
24	Чи ходите Ви на пляж?		
25	Чи трапляються у Вас періоди радісного збудження, припливів щастя?		
26	Чи вважаєте Ви себе наразі так само працездатним, як і раніше?		
27	Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?		

На перші 26 питань передбачено відповіді «так» або «ні»; на останнє питання – «гарний», «задовільний», «поганий». На перші 26 запитань із відповідями «так» респондентові нараховується 1 бал, якщо відповіді «ні» – 0 балів. Підсумковий бал є кількісним вираженням самооцінки здоров'я. Відповідно, якщо на останнє питання дано відповідь «поганий», то додається 1 бал.

Таблиця для визначення стану здоров'я за результатами самооцінки

Кількість балів	Стан здоров'я
0 – 3	Ідеальний
4 – 7	Гарний
8 – 13	Середній
14 – 20	Задовільний
21 – 27	Незадовільний

Завдання 2. ✎ Визначити рівень здоров'я за методикою Апанасенка Г.Л. і Науменка Р.Г.

Існує дуже простий, достовірний і доступний метод вимірювання рівня здоров'я – метод професора Апанасенка Г.Л. Оцінка в балах, отримана за цим методом, повністю корелює з аеробного продуктивністю.

Аби обчислити свій рівень здоров'я, необхідно заміряти всього кілька показників свого організму. А саме:

1. Вагу тіла (кг) (медичні ваги);
2. Зріст (м).
3. Артеріальний систолічний тиск («верхній») (тонометр).
4. ЖЄЛ – життєву ємність легенів (мл) (спірометр).
5. Силу (динамометрію) кисті (кг).
6. Частоту серцевих скорочень (пульс за 1 хв) (секундомір).
7. Час відновлення пульсу (в секундах).

Одним із найпростіших способів оцінки рівня здоров'я може бути вимірювання частоти серцевих скорочень, тому що кровоносна система людини є однією з найважливіших, від її роботи залежить здоров'я загалом.

Як виміряти свій пульс.

Послідовно знайти можливі ділянки для підрахунку пульсу. Потім не раніше ніж через 5 хв перебування у стані спокою в положенні сидячи підраховують у себе частоту серцевих скорочень протягом 10 с, множать отриману величину на 6, а результат заносять у зошит.

Завдання: протягом наступного дня виміряти пульс і записати отримані дані: вранці після пробудження і виконання ранкової гімнастики, перед і після навчальних занять і перед відходом до сну. Ці результати потрібно проаналізувати і зробити висновок про вплив різних станів.

Визначити рівень свого здоров'я за допомогою запропонованої методики:

Ваш зріст (см):

Ваша вага (кг):

Артеріальний систолічний тиск («верхній»):

Життєва ємність легенів (ЖЄЛ) (мл):

Сила кисті (динамометрія) (кг):

Частота серцевих скорочень (за 1 хв):

Час відновлення пульсу (у секундах):

Згідно з наведеними нижче таблицями самостійно визначити свій

рівень здоров'я: за кожним показником присвоїти бал і розрахувати суму за всіма показниками.

Окрім того, можна проаналізувати низькі бали в отриманому розрахунку результату і з'ясувати, який параметр роботи вашого організму погіршує резерви здоров'я.

Наприклад, виконати завдання, використовуючи такі дані:

Чоловік віком 45 років.

АТ = 140/80 мм.рт.ст.;

ЖЄЛ = 4200 мл; вага тіла – 82 кг;

Зріст – 176 см;

Динамометрія кисті – 62 кг;

ЧСС у спокої – 78 уд/хв;

Час відновлення ЧСС – 2 хв 30 с.

Для чоловіків

Показники	Бали				
$\frac{\text{Маса тіла (кг)}}{\text{зріст}^2 \text{ (м)}}$	18,9 і менше – 2 бали	19.0-20.0 – 1 бал	20.1-25.0 – 0 балів	25.1-28.0 – 1 бал	28.1 і більше – 2 бали
$\frac{\text{ЖЄЛ (мл)}}{\text{маса тіла (кг)}}$	50 і менше – 1 бал	51-55 – 0 балів	56-60 – 1 бал	61-65 – 2 бали	66 і більше – 3 бали
$\frac{\text{ДМК (кг) x 100}}{\text{маса тіла (кг)}}$	60 і менше – 1 бал	61-65 – 0 балів	66-70 – 1 бал	71-80 – 2 бали	81 і більше – 3 бали
$\frac{\text{ЧСС x АДсист}}{100}$	111 і менше – 2 бали	95-110 – 1 бал	85-94 – 0 балів	70-84 – 3 бали	69 і менше – 5 балів
Час (хв) відновлення ЧСС після 20 прис. за 30 с	3 і більше – 2 бали	2-3 – 1 бал	1.30-1.59 – 3 бали	1.00-1.29 – 5 балів	0.59 і менше – 7 балів

Для жінок

Показники	Бали				
$\frac{\text{Маса тіла (кг)}}{\text{зріст}^2 \text{ (м)}}$	16,9 і менше – 2 бали	17.0-18.0 – 1 бал	18.1-23.8 – 0 балів	23.9-26.0 – 1 бал	26.1 і більше – 2 бали
$\frac{\text{ЖЄЛ (мл)}}{\text{маса тіла (кг)}}$	40 і менше – 1 бал	41-45 – 0 балів	46-50 – 1 бал	51-55 – 2 бали	56 і більше – 3 бали
ДМК (кг) x	40 і менше –	41-50 –	51-55 –	56-60 –	61 і більше –

100	1 бал	0 балів	1 бал	2 бали	3 бали
маса тіла (кг)					
ЧСС х АДсист	111 і менше – 2 бали	95-110 – 1 бал	85-94 – 0 балів	70-84 – 3 бали	69 і менше – 5 балів
100					
Час (хв) відновлення ЧСС після 20 прис. за 30 с	3 і більше – 2 бали	2-3 – 1 бал	1.30-1.59 – 3 бали	1.00-1.29 – 5 балів	0.59 і менше – 7 балів

Таблиця співвідношення отриманих балів рівня здоров'я

	Рівень здоров'я				
	низький	нижче від середнього	середній	вище від середнього	високий
Загальна оцінка рівня здоров'я	3 і менше балів	4-6 балів	7-11 балів	12-15 балів	16-18 балів

Примітка. Безпечному рівню здоров'я відповідає 9 і більше балів (тобто «середній» рівень здоров'я і вище).

Завдання 3. ✎ Розробити тренувальну програму для здоров'я.

Передусім необхідно ознайомитись із методикою експрес-контролю фізичного стану КОНТРЕКС-2.

Теоретичне обґрунтування.

Ефективність і безпечність програм оздоровчого тренування залежить від правильності вибору вправ, рівня індивідуалізації навантаження за його інтенсивністю, тривалістю занять та їх кратністю на тиждень. Цього можна досягнути лише за умови об'єктивної оцінки фізичних можливостей організму.

Система контролю КОНТРЕКС-2 пропонує прості способи визначення фізичної підготовленості до занять фізичними вправами та функціональних можливостей серцево-судинної системи. Отримані результати вихідного та етапного контролю за допомогою системи КОНТРЕКС-2 дають можливість розробити ефективну та безпечну індивідуальну програму оздоровчого тренування з урахуванням віку, статі, фізичної підготовленості людини.

Хід виконання.

Оцінити власний фізичний стан згідно із системою експрес-оцінки КОНТРЕКС-2.

На підставі отриманих результатів оцінки фізичного стану розробити індивідуальну програму оздоровчого тренування за методикою (Душаніна С.А., Іващенко Л.Я., Пирогової О.А.).

1. Вік. Кожен рік життя дорівнює одному балу.

2. *Вага тіла.* Нормальна маса тіла оцінюється в 30 балів. За кожний кілограм понад норму вираховується 5 балів. Норму обчислюють за такими формулами:

$$\text{Чоловіки: } 50 + (\text{зріст} - 150) \times 0,75 + (\text{вік} - 21) / 4;$$

$$\text{Жінки: } 50 + (\text{зріст} - 150) \times 0,32 + (\text{вік} - 21) / 5.$$

Наприклад, чоловік віком 37 років, зріст 178 см, наявна вага тіла 80 кг. Нормальна вага тіла становить:

$$50 + (178 - 150) \times 0,75 + 37 - 21 / 4 = 75 \text{ кг}$$

За перевищення норми на 5 кг із загальної суми балів віднімається $5 \times 5 = 25$ балів.

3. *Артеріальний тиск.* Нормальний артеріальний тиск оцінюється в 30 балів. За кожні 5 мм рт. ст. систолічного чи діастолічного тиску вище від розрахованих величин із загальної суми вираховується 5 балів. Нормальні величини артеріального тиску визначаються за такими формулами:

$$\text{Чоловіки : АДсист.} = 109 + 0,5 \times \text{вік} + 0,1 \times \text{вагу тіла};$$

$$\text{АДдіаст.} = 74 + 0,1 \times \text{вік} + 0,15 \times \text{вагу тіла};$$

$$\text{Жінки: АДсист.} = 102 + 0,7 \times \text{вік} + 0,15 \times \text{вагу тіла};$$

$$\text{АДдіаст.} = 78 + 0,17 \times \text{вік} + 0,1 \times \text{вагу тіла}.$$

4. *Пульс у спокої.* За кожний удар менше за 90 нараховується 1 бал.

5. *Гнучкість* оцінюється таким чином. Стоячи на сходах із випрямленими в колінах ногах виконується нахил уперед із дотиком до відмітки нижче або вище нульової точки (вона знаходиться на рівні стоп), положення зберігається не менше 2 с. При дотику пальцями до відмітки вікової норми нараховується 1 бал і кожен понаднормовий сантиметр також оцінюється в 1 бал. При невиконанні нормативу бали не нараховуються. Тест проводиться тричі поспіль, зараховується кращий результат.

6. *Прудкість.* Оцінюється «естафетним» тестом за швидкістю стискання сильнішою рукою лінійки, що падає.

Тест виконується в положенні стоячи. Сильніша рука з розігнутими пальцями (ребром долоні вниз) витягнута вперед. Помічник встановлює 40-сантиметрову лінійку паралельно до долоні обстежуваного на відстані 1-2 см. Нульова відмітка лінійки знаходиться на рівні нижнього краю долоні. За командою «Увага!» помічник протягом 5 с повинен опустити лінійку. Перед обстежуванним ставиться завдання: якомога швидше стиснути пальці в кулак і затримати падіння лінійки. Вимірюється відстань у сантиметрах від нижнього краю долоні до нульової відмітки лінійки. За виконання вікового нормативу і за кожний сантиметр менше норми нараховується по 2 бали. Тест проводиться тричі поспіль, зараховується кращий результат.

7. *Динамічна сила.* Оцінюється за максимальною висотою стрибка з місця.

Обстежуваний стає боком до стіни поряд із вертикально закріпленою вимірювальною шкалою (учнівська лінійка завдовжки 1 м). Не відриваючи

п'ят від підлоги, він якомога вище доторкається до шкали піднятою вгору більш активною рукою. Потім відходить від стіни на відстань від 15 до 30 см, стрибає з місця вгору, відштовхуючись обома ногами, і більш активною рукою доторкається до вимірювальної шкали якомога вище. Різниця між першим і другим дотиком характеризує висоту стрибка. За виконання нормативу і за кожний сантиметр його перевищення нараховується по 2 бали. Тест проводиться у три підходи, зараховується кращий результат.

8. *Швидкісна витривалість*. Підраховується максимальна частота піднімання прямих ніг до кута 90° із положення лежачи на спині за 20 с. За виконання нормативу і за кожне піднімання, що перевищує нормативне значення, нараховується по 3 бали.

9. *Швидкісно-силова витривалість*. Вимірюється максимальна частота згинання рук в упорі лежачи (жінки – в упорі на колінах) за 30 с. За виконання нормативу і за кожне згинання, яке перевищує норматив, нараховується по 4 бали.

10. *Загальна витривалість*. Особи, які вперше приступили до занять фізичними вправами або ті, що займаються не більше 6 тижнів, можуть визначати цю фізичну якість таким чином.

За виконання вправ на розвиток витривалості (біг, плавання, їзда на велосипеді, гребля, біг на лижах і ковзанах) 5 разів на тиждень протягом 15 хв при пульсі не менше 170 відняти вік у роках (максимально допустимий пульс становить $185 - \text{вік}$ у роках) нараховується 30 балів; 4 рази на тиждень – 25 балів; 3 рази на тиждень – 20 балів; 2 рази – 10 балів; 1 раз – 5 балів; невиконання вправ або виконання при недотриманні описаних вище умов стосовно пульсу і тренувальних засобів, – 0 балів. За виконання ранкової гігієнічної гімнастики бали також не нараховуються.

Після 6 тижнів занять фізичними вправами загальна витривалість оцінюється за результатом 10-хвилинного бігу на якомога більшу відстань. За виконання нормативу нараховується 30 балів і за кожні 50 м дистанції, що перевищують цю величину, – 15 балів. За кожні 50 м дистанції менше від вікового нормативу із 30 балів вираховується 5. Мінімальна кількість балів, набраних за цим тестом, становить 0. Тест рекомендується для осіб, які самостійно займаються фізичними вправами.

11. *Відновлення пульсу*. Для осіб, які приступають до занять, після 5-хвилинного відпочинку в положенні сидячи виміряти пульс за 1 хв, потім зробити 20 глибоких присідань протягом 40 с і знову сісти. Через 2 хв знову виміряти пульс за 10 с і результат помножити на 6. Співвідношення вихідної величини (до навантаження) дає 30 балів, перевищення пульсу на 10 ударів – 20 балів, на 15 ударів – 10 балів, на 20 ударів – 5 балів, понад 20 ударів – із загальної суми потрібно вирахувати 10 балів.

Через 6 тижнів занять відновлення пульсу оцінюється через 10 хвилин після закінчення 10-хвилинного бігу або бігу на дистанцію 2000 м для чоловіків і 1700 м для жінок шляхом порівняння пульсу після бігу з вихідної

величини. Збіг цих величин дає 30 балів, перевищення до 10 ударів – 20 балів, до 15 ударів – 10 балів, до 20 ударів – 5 балів, понад 20 ударів – із загальної суми потрібно вирахувати 10 балів.

Після підрахунку всіх отриманих балів оцінюють рівень фізичної підготовленості:

- низький – менше 50 балів;
- нижче від середнього – 51-90 балів;
- середній – 91-160 балів;
- вище від середнього – 161-250 балів;
- високий – понад 250 балів.

У подальшому при складанні програми занять керуються відповідними правилами.

Так, тренувальні завдання на тиждень у балах отримують за допомогою суматора, що складається з вправ загальної та спеціальної дії. Вправи загальної спрямованості забезпечують розвиток загальної витривалості, поліпшення функції серцево-судинної та дихальної систем. Вправи спеціального характеру діють на окремі сторони енергетичного обміну, поліпшують кровообіг серцевого м'яза, стимулюють подачу кисню до нього і знижують потребу серця в кисні. Значущість спеціальних вправ зростає у зв'язку з їх дією також і на низку рухових якостей – силу, швидкість, гнучкість, координацію рухів, швидкісну витривалість.

Співвідношення вправ загальної та спеціальної спрямованості в окремому занятті залежить від рівня фізичної підготовленості і визначається за допомогою графіка.

Тривалість одного заняття для осіб з низьким і нижче від середнього рівнем підготовленості становить не менше 40-60 хв, із середнім – 30-40 хв, із рівнем вище від середнього і високим – 20-30 хв.

Кількість занять фізичними вправами для осіб із низьким і нижче від середнього рівнями фізичної підготовленості має становити не менше 5 разів на тиждень, із середнім – 3-4 рази, з рівнем вище від середнього і високим – 2-3 рази на тиждень.

Потрібна величина пульсу (інтенсивність навантаження) при виконанні вправ для розвитку загальної витривалості визначається за допомогою графіка.

Максимально допустима величина пульсу при виконанні вправ спеціальної спрямованості становить 220 за 1 хв мінус вік у роках, а для осіб віком старше 50 років – 210 мінус вік у роках.

Тема № 3. Міжнародний рух «Спорт для всіх» та досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах

Мета вивчення теми: усвідомити сутність і зміст міжнародного руху «Спорт для всіх»; ознайомитися з досвідом організації та проведення масової фізкультурно-спортивної роботи в зарубіжних країнах та в Україні.

Питання для самостійного вивчення

1. Історія формування спортивного руху «Спорт для всіх».
2. Формування спортивного руху «Спорт для всіх» у Європі та на світовому рівні.
3. Спорт для всіх в Україні.

Ключові терміни та поняття: міжнародний рух «Спорт для всіх», Рада Європи, клуби, основна організаційна форма оздоровчої роботи, завдання.

Методичні вказівки до вивчення теми



Вивчення *першого питання* необхідно розпочати з ознайомлення з історією виникнення спортивного руху «Спорт для всіх».

При опрацюванні *другого питання* необхідно розглянути передумови та етапи формування спорту для всіх в Європі та на світовому рівні. Акцентувати увагу на чинниках формування сучасної системи спорту для всіх. У ході вивчення питання важливо виокремити найбільш характерні ознаки спорту для всіх на світовому рівні.



Розгляд *третього питання* вимагає усвідомлення того, що ефективним напрямом подолання сучасної демографічної кризи в Україні є формування національної системи спорту для всіх. При цьому під поняттям демографічна криза потрібно розуміти сукупність демографічних проблем, пов'язаних зі зменшенням чисельності населення, що тягне за собою економічні та політичні проблеми.

Необхідно зосередити увагу на тому, що здоровий спосіб життя та постійна рухова активність, яка забезпечується регулярними заняттями спортом, найкраще сприяють репродуктивній функції населення. Приділіть увагу діяльності Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

Питання для самоконтролю

1. Коли в Європі розпочалося формування сучасної системи спорту для всіх?
2. Кому належить ідея створення руху «Спорт для всіх»?
3. Коли і ким вперше були визначені характерні риси спорту для всіх?
4. Охарактеризуйте систему спорту для всіх.
5. Яке визначення поняття «спорт» закріплено в Європейській спортивній хартії в 1992 р.?
6. Який документ в Україні регламентує створення центрів «Спорт для всіх»?

Тестові завдання

1. Укажіть основні завдання новостворених центрів «Спорт для всіх»:

- а) залучення широких верств населення до регулярних оздоровчих занять, надання фізкультурно-спортивних послуг, поєднання масових та індивідуальних форм організації фізкультурно-спортивної роботи за місцем проживання і в місцях масового відпочинку населення;
- б) формування у громадян потреби в руховій активності та створення умов для її задоволення;
- в) проведення просвітницької роботи з питань оздоровлення населення; організація та проведення змагань, конкурсів, показових виступів, фестивалів, спортивних свят та інших заходів за місцем проживання і в місцях масового відпочинку населення;
- г) будівництво та утримання фізкультурно-оздоровчих і спортивних споруд;
- д) усі відповіді правильні.

2. Коли в Європі розпочалося формування сучасної системи спорту для всіх?

- а) у 1960-х рр.;
- б) у 1970-х рр.;
- в) у 1990-х рр.

3. Коли і ким були вперше окреслені основні характеристики спорту для всіх?

- а) у 1968 р. спеціальною групою Ради Європи;
- б) у 1990 р. Міжнародним олімпійським комітетом;
- в) у 1900 р. групою вчених;
- г) у 1980 р. спеціальною групою Ради Європи.

4. Яке визначення поняття «спорт» закріплене в Європейській спортивній хартії в 1992 р.?

- а) будь-яка форма рухової активності людини;
- б) будь-яка форма рухової активності, яка носить організований або

спонтанний характер і спрямована на вдосконалення фізичного та психічного стану, на розвиток суспільних відносин і на досягнення результатів у змаганнях усіх рівнів;

в) спортивна діяльність у фізичному вихованні;

г) спортивні змагання, спортивні споруди, правила суддівства.

5. Укажіть вітчизняний законодавчий документ, який визначає порядок започаткування центрів «Спорт для всіх»?

а) постанова Кабінету Міністрів України від 18 січня 2003 р. № 49;

б) рішення НОК України;

в) постанова Кабінету Міністрів України «Про утворення центрів фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх”»;

г) рішення Національної федерації футболу України.

6. Міжнародний рух «Спорт для всіх» охоплює понад:

а) 80 країн світу;

б) 100 країн світу.

Завдання для самостійної роботи

Завдання 1. Написати есе, обравши одну із запропонованих тем.

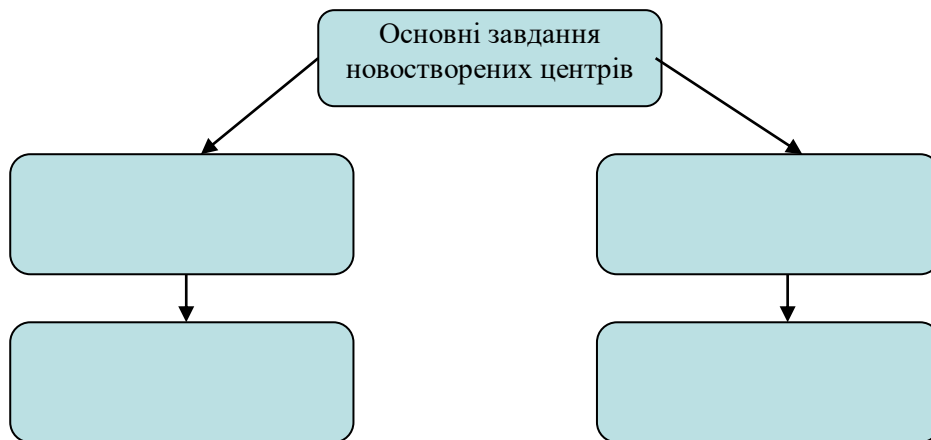
1. Рух «Спорт для всіх» як елемент масової фізичної культури.

2. Сучасний стан фізичного виховання в країнах світу.

3. Розвиток руху «Спорт для всіх» в країнах Азії, Африки та Латинської Америки.

Примітка. Методичні поради авторові та вимоги до написання есе подано в додатку А.

Завдання 2. Схематично подати основні завдання новостворених центрів «Спорт для всіх».



Тема № 4. Пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури

Мета вивчення теми: засвоїти завдання, принципи та форми пропаганди фізичної культури та спорту; розглянути сутність, роль і значення реклами фізкультурно-оздоровчих послуг.

Питання для самостійного вивчення

1. Завдання, принципи та форми пропагандистської діяльності.
2. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг.

Ключові терміни та поняття: *пропаганда фізкультурно-спортивної та оздоровчої роботи, усна форма пропаганди, друкована форма пропаганди, наочна форма пропаганди, показова форма пропаганди, принципи реклами у фізкультурно-оздоровчій сфері.*

Методичні вказівки до вивчення теми

Вивчення *першого питання* передбачає акцентування уваги на завданнях, принципах і формах пропаганди фізкультурно-спортивної та оздоровчої діяльності. Передусім необхідно чітко усвідомити, що пропаганда являє собою безперервний освітньо-виховний процес, який можна умовно розподілити на чотири етапи: переконання в необхідності оздоровчих занять, підвищення рівня фізкультурної грамотності, залучення населення до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять, підтримання й подальше підвищення фізкультурної активності та ефективності фізкультурно-оздоровчих занять. При цьому пропаганду фізкультурно-оздоровчої діяльності варто розглядати як цілеспрямоване розповсюдження та популяризацію фізкультурних знань із метою переконання населення в необхідності систематичних фізкультурних занять.

При опрацюванні *другого питання* необхідно виокремити найбільш характерні ознаки пропагандистської діяльності. Потрібно також розглянути типи реклами, принципи, які визначають ефективність реклами. Увагу потрібно приділити і елементам рекламних кампаній. Ознайомитися з характеристиками газетної спортивної реклами, реклами на радіо та телебаченні, в інтернеті. Відзначити чинники ефективності реклами фізкультурно-оздоровчих послуг.

Питання для самоконтролю

1. Що являє собою пропаганда оздоровчої фізичної культури?
2. Перерахуйте основні форми пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності. Яку роль відіграють фотоальбоми у пропаганді спортивно-масової роботи?
3. Назвіть види зовнішньої реклами.
4. Які етапи має включати рекламна діяльність, спрямована на залучення споживача до сфери фізкультурно-оздоровчих послуг?
5. Які принципи визначають ефективність реклами?

Тестові завдання

1. Від чого залежить ефективність пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності?

- а) від мети;
- б) від завдань;
- в) від етапів;
- г) від принципів.

2. Укажіть основні елементи рекламної кампанії:

- а) оголошення, особистий контакт, реклама;
- б) реклама у ЗМІ, зовнішня та друкована реклама.

3. Від чого залежить успішність пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності?

- а) від комплексного використання всіх її форм;
- б) від дотримання всіх принципів;
- в) від вирішення всіх заздалегідь поставлених завдань.

4. Укажіть види друкованої реклами при проведенні спортивних заходів:

- а) газети, журнали, бюлетені, афіші;
- б) побутові речі, поштові марки, пакети із символікою, вимпели, сувеніри.

5. Що необхідно враховувати при реалізації рекламної діяльності у фізкультурно-оздоровчій сфері?

- а) принципи;
- б) етапи;
- в) обсяг коштів;
- г) форми.

Завдання для самостійної роботи

Завдання 1. Пояснити, чи правильні такі твердження:

Пропаганда фізкультурно-оздоровчої діяльності – цілеспрямоване поширення та популяризація фізкультурних знань із метою переконання населення в необхідності систематичних фізкультурних занять.

Усна форма пропаганди є достатньо розповсюдженою у фізкультурно-оздоровчій сфері, її засобами є стенди, вітрини, плакати, фотоальбоми тощо.

Друкована форма пропаганди. В Україні видаються спеціалізовані часописи – «Спортивна газета», «Україна туристична», «Український футбол», «Команда» та журнали – «Старт», «Олімпійська арена», «Фізичне виховання в школі», «Туристичні новини».

Наочна форма пропаганди – лекції, доповіді, бесіди, диспути, дискусії як основні її засоби.

Реклама у фізкультурно-оздоровчій сфері – це повідомлення про перелік фізкультурно-оздоровчих послуг, яке розміщується в засобах масової інформації.

Рекламне оголошення – це сукупність відомостей про послуги

оздоровчого характеру, які здатні зацікавити споживачів і задовольнити попит різних соціально-демографічних груп населення. Достатньо розповсюдженою є імідж-реклама, метою якої є формування привабливого образу (іміджу) клубу для залучення максимальної кількості потенційних споживачів.

Завдання 2. Скласти оголошення для залучення до змагання родин, використовуючи знання принципів реклами, агітації та пропаганди здорового способу життя. Придумати креативне, стисле, емне за змістом, добре запам'ятовуване гасло або девіз для пропаганди здорового способу життя та популяризації занять спортом.

Завдання 3. Створити мультимедійну презентацію, обравши одну із запропонованих нижче тем:

1. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг на радіо та телебаченні України.
2. Значення фізкультурно-спортивних свят і показових виступів у пропаганді масового спорту.
3. Я обираю спорт!
4. Зарядка із чемпіоном.
5. Від масовості – до майстерності.

Примітка. Рекомендації та вимоги до створення мультимедійної презентації подано в додатку Б.

Тема № 5. Загальна характеристика оздоровчого тренування

Мета вивчення теми: з'ясувати сутність значення футболу, баскетболу в оздоровчому тренуванні; усвідомити роль і значення спортивних ігор у системі оздоровчого тренування; набути уявлення про значення волейболу та настільного тенісу в оздоровчому тренуванні.

Питання для самостійного вивчення

1. Використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні.
 - 1.1. Значення футболу в оздоровчому тренуванні.
 - 1.2. Значення баскетболу в оздоровчому тренуванні.
2. Роль спортивних ігор у системі оздоровчого тренування.
 - 2.1. Значення волейболу в оздоровчому тренуванні.
 - 2.2. Значення настільного тенісу в оздоровчому тренуванні.

Ключові терміни та поняття: *спортивні ігри, оздоровче тренування, футбол, баскетбол, волейбол, настільний теніс.*

Методичні вказівки до вивчення теми

При засвоєнні *першого питання* насамперед необхідно усвідомити, що спортивні ігри широко застосовуються в оздоровчому тренуванні. Крім оздоровчого ефекту, вони супроводжуються зміною середовища діяльності,

різноманітністю ситуацій, рухів, приносять задоволення, забезпечують активний відпочинок, розвивають швидкісно-силові якості, спритність, спеціальну витривалість, пам'ять, органи чуття (особливо зір).

Одночасно спортивні ігри активізують діяльність нервової системи та внутрішніх органів, підвищують загальну фізичну працездатність.

Спортивні ігри характеризуються різкою зміною інтенсивності навантаження, на що реагує ЧСС. За одну-дві хвилини вона може збільшуватися від 90-100 уд/хв до 170-180 уд/хв і знову наблизитися до 90-100 уд/хв. Тому на саму гру доцільно відводити не більше 30 хв.

В Україні в десятку найпопулярніших видів спорту за запитами в інтернеті увійшли: футбол, бокс, автоспорт, баскетбол, біатлон, карате, легка атлетика, настільний теніс, хокей, шахи.

Далі потрібно детально розглянути значення футболу в оздоровчому тренуванні. Візьміть до уваги той факт, що футбол забезпечує фізичне навантаження, що у 2-3 рази перевищує навантаження у волейболі, настільному тенісі, бадмінтоні. Саме тому футбол, а також баскетбол і хокей як оздоровчі засоби рекомендовані лише особам віком до 40 років.

Окремо слід проаналізувати значення баскетболу в оздоровчому тренуванні. Максимальна активність баскетболістів становить у середньому до 40% від загального ігрового часу. В середньому за гру баскетболіст долає близько 7 км, виконуючи майже 20 швидкісних ривків на відстань від 5 до 20 м і стільки ж стрибків із максимальним зусиллям.

Правильно організовані заняття забезпечують широкі можливості для різнобічного впливу баскетболу на організм. Баскетбол як гра загалом може розглядатися як засіб оздоровчої спрямованості в молодому та зрілому віці. При цьому в середньому й літньому віці можуть бути використані тільки окремі елементи баскетболу, такі як передачі м'яча, кидки в кільце, ведення м'яча та ін. Небажаними є різні ривки, жорстка персональна гра в захисті тощо.

При опрацюванні *другого питання* треба з'ясувати роль спортивних ігор в системі оздоровчого тренування, акцентуючи увагу на волейболі та настільному тенісі.

Відзначте, що волейбол характеризується нескладними технічними прийомами й тактичними діями, відсутністю безпосередньої боротьби за м'яч. Інтенсивність рухів залежить від темпу гри, який може змінюватися відповідно до завдань, які вирішуються. Лікувально-оздоровчі можливості гри у волейбол значні, заняття пропонуються навіть хворим на атеросклероз та гіпертонію 1 ступеня. Результати досліджень свідчать про можливості волейболу щодо нормалізації артеріального тиску при гіпертонії та гіпотонії.

Гра у волейбол сприяє розвитку таких життєво необхідних фізичних якостей, як швидкість реакції, спритність, витривалість, зміцнює дихальну, серцево-судинну системи, знижує розумову втому.

Заняття починаються з 15-20-хвилинної розминки, під час якої навантаження поступово збільшуються. Нехтування розминкою може призвести до перенапруження опорно-рухового апарату і, як наслідок, до мікротравм. У розминку включають пробіжки на невеликі відстані, стрибки,

вправи для м'язів рук, тулуба і ніг, кидки м'яча, імітації подачі, передачі, нападаючого удару, блокування. Потім переходять до спеціальних вправ із м'ячем.

З огляду на оздоровчу спрямованість гри навантаження можна змінювати, підвищуючи або знижуючи інтенсивність виконуваних вправ, збільшуючи або зменшуючи кількість м'ячів або гравців при двосторонніх іграх.

Перерва між заняттями не повинна перевищувати 3 днів, інакше тренування не матиме бажаного результату.

Далі необхідно так само з'ясувати значення настільного тенісу в оздоровчому тренуванні. Зауважте, що настільний теніс менш складний та вибагливий з точки зору технічного оснащення. Якщо немає стола для гри, його можна змайструвати самостійно та встановити у кімнаті або на подвір'ї, спортивному майданчику.

Комісія ЮНЕСКО назвала настільний теніс у числі широко доступних і найбільш перспективних видів спорту, які спрямовані на благо здоров'я людей.

Гра в настільний теніс по праву може називатися універсальним оздоровчим засобом, вона знижує втому, знімає напруження. Значна перевага настільного тенісу в доступності, нескладних правилах, дешевизні інвентарю, можливості грати як на відкритому повітрі, так і в приміщенні.

Переваги занять настільним тенісом.

1. Тренування зору. Допоможе гра людям із проблемами зору, оскільки очима спортсмен під час гри безперервно робить зарядку, фокусуючись на м'ячі, який то віддаляється, то наближається.

2. Розвиток дрібної моторики. Настільний теніс розвиває дрібну моторику, тренує м'язи руки та кисті, а отже, і сприяє поліпшенню почерку.

3. Прискорення реакції.

4. Розвиток спритності. Під час гри спортсмен вирішує складні рухово-координаційні завдання (середній темп гри – від 30 до 120 уд/хв).

5. Розвиток швидкості, бігу. Поза гравця в настільному тенісі – ноги в напівзігнутому положенні – відмінно зміцнює м'язи нижніх кінцівок. До того ж, як і біг, пінг-понг зміцнює дихальну й серцево-судинну системи. Регулярні заняття в настільний теніс допоможуть підвищити показники не тільки в бігу, але й у велоспорті, ковзанярському спорті та інших циклічних видах спорту, де активно працюють ноги.

6. Розвиток вибухової сили. Швидкість руху руки з ракеткою становить до 40 км/год. Руками можна буде швидко здійснювати різкі та потужні рухи, а це вміння стане в нагоді навіть побуті.

7. Активна старість. На відміну від великого тенісу, в настільний теніс можна грати і в літньому віці. Для людей середнього і похилого віку дуже важливо уникати зайвих енерговитрат і втоми.

8. Рекомендується гра навіть людям з порушенням дихання, з пошкодженнями опорно-рухового апарату.

Застереження при грі в настільний теніс.

1. Сколіоз. Низько розташований стіл і активна робота тільки однієї руки

посилять проблему.

2. Короткозорість сильна або короткозорість з ускладненнями на очному дні. Показана консультація лікаря.

3. Високі результати й певні досягнення у великому тенісі або бадмінтоні. Техніка роботи кистю принципово відрізняється в цих видах спорту, тому для збереження «налаштувань» тенісистам-професіоналам пропонують грати в настільний теніс лівою рукою.

Запам'ятайте, що теніс називають «природною руховою терапією». Швидка зміна ситуацій, човникові пересування, вимоги до відчуття рівноваги роблять теніс корисним для осіб, які страждають неврозами, схильні до пригнічених станів, не впевнені в собі.

Питання для самоконтролю

1. Від яких показників залежить дозування фізичного навантаження у спортивних іграх?

2. Назвіть ознаки надмірного фізичного навантаження під час оздоровчих занять спортивними іграми.

3. Яка частота серцевих скорочень має бути наприкінці ігрового заняття?

4. Окресліть правила безпеки під час оздоровчих занять.

5. Які застереження існують при грі в настільний теніс?

6. При яких захворюваннях не рекомендуються заняття спортивними іграми?

Тестові завдання

1. *Зі скількох частин складається оздоровче тренувальне заняття зі спортивних ігор?*

а) підготовча частина триває 15 хв і включає загальнорозвивальні вправи, ходьбу, біг. Основна частина триває 45 хв і спрямована на навчання техніки гри;

б) підготовча частина триває 5-10 хв і включає загальнорозвивальні вправи, ходьбу, біг. Основна частина триває 20-30 хв і спрямована на навчання техніки гри. Заклучна частина триває 6-8 хв і включає повільну ходьбу, дихальні вправи, вправи на розслаблення.

2. *Визначте стимули, завдяки яким варто грати в настільний теніс:*

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

знижує втому, напруження;

розвиває дрібну моторику;

розвиває спритність і швидкість;

сприяє активній старості;

тренує зір;

розвиває витривалість;

розвиває вибухову силу, прискорює реакцію.

Поставте плюс в клітинці навпроти правильної відповіді.

3. Кому можна запропонувати оздоровчі заняття волейболом?

- а) хворим на атеросклероз та гіпертонію 1 ступеня;
- б) особам зі схильністю до підвищення артеріального тиску;
- в) особам із прогресуючою короткозорістю.

4. Як впливає гра у волейбол на організм людини?

а) зміцнює дихальну та серцево-судинну системи, знижує розумову втому;

- б) нормалізує артеріальний тиск при гіпертонії та гіпотонії;
- в) відповіді а, б.

5. Які фізичні якості розвиваються при грі у волейбол?

- а) швидкість реакції, спритність, витривалість;
- б) прискорення реакції, розвиток вибухової сили;
- в) спритність, швидкість, реакція, гнучкість, сила.

6. До чого може призвести нехтування розминкою?

- а) до перенапруження опорно-рухового апарату;
- б) до мікротравм;
- в) відповіді а, б.

7. Щоб досягти значного результату в грі у волейбол перерва між заняттями не повинна перевищувати:

- а) 2 дні;
- б) 3 дні;
- в) 4 дні.

Завдання для самостійної роботи


Завдання 1. Проаналізувати оздоровчі системи різних авторів. Заповнити таблицю.

№	Автор (-и) оздоровчої системи	Сутність оздоровчої системи	Концепції або основні постулати	Оздоровчі засоби або закони здоров'я	Компоненти або допомога у збереженні здоров'я
1.	Герберт Шелтон і Поль Брегг				9 «лікарів, даних природою»
2.	Кацудзо Ніші		5 видів зв'язків організму		«Золоті правила здоров'я»
3.	Кеннет Купер				
4.	Амосов М.М.				
5.	Порфирій Іванов				
6.	Шаталова Г.С.				

Завдання 2. Визначити походження ігор (з якої гри вона взяла свій початок – із рухливої чи народної), вказати можливості її застосування, перерахувати необхідне обладнання та інвентар.

Назва гри	Походження гри	Застосування гри на пляжі	У якій країні зародилася	Обладнання, інвентар, екіпіровка
бадмінтон	рухлива	+	Стародавній Схід, Древня Італія	корт, ракетка, волан, сітка
Кросмінтон (Спідмінтон)				
Пляжний теніс				
Регбол				
Хорсбол				
Teqball				
Пляжний футбол				
Пляжний гандбол				
Лакрос				
Пляжний хокей				
Futvoley				
Сепактакро, або азійський волейбол				
Double Disc Court				
Алтимат				
Guts				
Kabaddi				
Чоукбол Tchoukball				
Spikeball				

Завдання 3. Охарактеризувати одну національну гру відповідно до запропонованого нижче прикладу.

Назва гри Країна	Лакрос Канада	
Історія гри	У цю народну гру індіанців грали жителі Північної Америки задовго до подорожей Колумба на величезних майданчиках. Цілі племена билися один проти одного. Це бойова гра, результат якої на довгий час визначав взаємини двох племен. Століттями в лакрос грали лише індіанці. Збереглися свідчення, згідно з якими близько 1820 року індіанці одного племені під виглядом гри в лакрос захопили форт у районі П'яти Озер. Солдати вийшли подивитися на індіанців, які грали біля стін форту, фортеця спорожніла, і індіанці під час «мирної» гри захопили її. На своїй прадавній батьківщині, в Канаді, лакрос із 1867 року став національною грою.	
Правила гри (схематичне зображення майданчика)		У грі беруть участь дві команди, які прагнуть вразити ворота суперника гумовим м'ячем (62.8-64.77 мм; 140-147 м) за допомогою спеціальної ключки. На верхній частині ключки прикріплена сітка для ловіння та утримання в ній м'яча. До складу команди входять чотири типи гравців: нападник, півзахисник, захисник, воротар. Основна мета гри для нападників - закинути м'яч у ворота суперника. Для цього гравці передають паси і використовують ведення м'яча. Основна мета захисників - запобігти голу від команди суперника. Для цього вони можуть вибивати м'яч ключкою або навіть штовхати гравця в корпус. Як правило, в лакросі нападники грають тільки в зоні біля воріт суперника, захисники - тільки в зоні біля своїх воріт, а півзахисники можуть розташовуватися в будь-якій зоні і грати як нападники чи як захисники.

Статус у 21 столітті	Лакрос двічі включався до програми літніх Олімпійських Ігор - у 1904 р. і 1908 р., а також був показовим видом спорту на Олімпіадах у 1928 р., 1932 р., 1948 р. У світі існує понад три десятки національних федерацій із лакросу. З них більшість заснована протягом останніх десятиліть ХХ ст. і знаходиться в Європі. Та попри це провідними країнами все ж таки залишаються США і Канада, де лакрос традиційно користується величезною популярністю.
-------------------------------------	--

Тема № 6. Оздоровчі види гімнастики

Мета вивчення теми: розглянути найбільш відомі та сучасні різновиди гімнастичних вправ у контексті реакраційно-оздоровчих процедур.

Питання для самостійного вивчення

1. Ранкова гімнастика.
2. Виробнича гімнастика.
3. Ритмічна гімнастика.
4. Атлетична гімнастика.
5. Гімнастика за системою «хатха-йога».

Ключові терміни та поняття: *ранкова гімнастика, виробнича гімнастика, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, гімнастика за системою «хатха-йога».*

Методичні вказівки до вивчення теми

У ході опрацювання *першого питання* необхідно чітко усвідомити, що ранкова гімнастика забезпечує поліпшення функцій опорно-рухового апарату та внутрішніх органів.

Так, ранкова гігієнічна гімнастика сприяє більш швидкому приведенню організму в робочий стан після пробудження, підтриманню високого рівня працездатності протягом трудового дня, вдосконалюванню координації нервово-м'язового апарату, діяльності серцево-судинної та дихальної систем. Під час ранкової гімнастики та подальших водних процедур активізується діяльність шкірних і м'язових рецепторів, вестибулярного апарата, підвищується збудливість ЦНС.

Опрацювання *другого питання* передбачає ознайомлення з різновидом оздоровчої фізкультури, який активно використовується в різних формах безпосередньо на виробництві.

Доцільно розглянути фізкультурні паузи, які організуються безпосередньо під час роботи. Зауважте, що час їх проведення визначається фазами зміни рівня працездатності – залежно від виду діяльності та контингенту працівників.

Опрацювання *третього питання* необхідно спрямувати на ознайомлення

з особливостями ритмічної гімнастики.

Ритмічну гімнастику потрібно розглядати як засіб гармонійного, всебічного розвитку рухових якостей і здібностей, поліпшення здоров'я. Ритмічна гімнастика сприяє тренуванню серцево-судинної та нервової систем, опорно-рухового апарату; формуванню правильної постави; розвитку гнучкості, витривалості, координації, сили; вихованню та розвитку музично-рухових здібностей. Особливістю ритмічної гімнастики є те, що вона вчить правил естетичної поведінки, формує поняття про красу тіла. Крім того, ритмічна гімнастика сприяє стійкості організму до застуди, перешкоджає атрофії м'язів, розвиває моторну пам'ять, сприяє профілактиці та лікуванню захворювань серцево-судинної, дихальної та нервової систем, захворювань хребта.

У ході засвоєння *четвертого питання* потрібно звернути увагу на те, що заняття атлетичною гімнастикою викликають виражені морфофункціональні зміни (переважно нервово-м'язового апарату): гіпертрофію м'язових волокон і збільшення фізіологічного поперечника м'язів; збільшення м'язової маси, сили та силової витривалості. Ці зміни пов'язані переважно з тривалим посиленням кровотоку в працюючих м'язових групах у результаті багаторазового повторення вправ, що поліпшує трофіку (живлення) м'язової тканини.

При опрацюванні *п'ятого питання* необхідно розглянути сутність і принципи гімнастики за системою «хатха-йога».

Хатха-йога – це складова індійської йоги, що включає систему фізичних вправ, спрямованих на вдосконалювання людського тіла та функцій внутрішніх органів. Вона складається зі статичних поз (асан), дихальних вправ і елементів психорегуляції. Зауважте, що вплив на організм асан залежить від двох чинників: сильного розтягування нервових стовбурів і м'язових рецепторів, посилення кровотоку в певному органі (або органах) у результаті зміни положення тіла. При збудженні рецепторів виникає потужний потік імпульсів у ЦНС, що стимулює діяльність відповідних нервових центрів і внутрішніх органів.

Питання для самоконтролю

1. Назвіть і охарактеризуйте різновиди оздоровчої фізичної культури.
2. Назвіть найбільш відомі та сучасні різновиди гімнастичних вправ.
3. Поясніть вплив занять ритмічною гімнастикою на фізіологічні функції людського організму.
4. Розкрийте відмінності у функціонуванні систем організму під час занять ритмічною та атлетичною гімнастикою.
5. Поясніть сутність та особливості впливу гімнастики за системою «хатха-йога».

Тестові завдання

1. *Гімнастика – це:*

- а) система спеціальних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я, вдосконалення рухових можливостей людини, гармонійний фізичний розвиток;
- б) олімпійський вид спорту, що включає біг, ходьбу, стрибки та метання;
- в) комплекс фізичних вправ, що виконуються, як правило, вранці, з метою розминки.

2. *Атлетична гімнастика – це:*

- а) єдність і боротьба духовного та фізичного стану організму;
- б) система вправ, що розвивають силу, силову витривалість і волю, функціональні можливості організму;
- в) вправи на розтягування, в різних положеннях.

3. *Укажіть основне завдання ранкової гігієнічної гімнастики:*

- а) активна форма відпочинку;
- б) організація та налаштування на навчання і трудову діяльність;
- в) пробудження організму від сну.

4. *Система фізичних вправ, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, набуття життєво важливих навичок, – це:*

- а) фізична культура;
- б) оздоровча гімнастика;
- в) основна гімнастика.

5. *Вправи якої гімнастики дозволять зняти напруження при стресі та збільшити приплив кисню в організмі?*

- а) йога;
- б) дихальна гімнастика;
- в) вправи Олександри Стрельникової;
- г) цигун.

6. *Вправи якої гімнастики допоможуть зняти стрес та емоційне напруження?*

- а) антистресова гімнастика;
- б) спортивна гімнастика;
- в) йога;
- г) дихальна гімнастика.

Завдання для самостійної роботи

Завдання 1. Скласти комплекси вправ ранкової гімнастики для осіб різного віку, статі та з різними захворюваннями. Охарактеризувати їх.

Завдання 2. Скласти комплекси гімнастичних вправ виробничої гімнастики для осіб різного віку, статі та з різними захворюваннями. Охарактеризувати їх.

Завдання 3. Скласти комплекси вправ ранкової атлетичної гімнастики для осіб різного віку, статі та з різними захворюваннями. Охарактеризувати їх.

Завдання 4. Скласти комплекси вправ нетрадиційних видів гімнастики для осіб різного віку, статі та з різними захворюваннями. Охарактеризувати їх.

Тема № 7. Методика викладання оздоровчого фітнесу

Мета вивчення теми: набути уявлення про вибір фізичних вправ для програмування фітнес-тренування; розглянути способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження; проаналізувати фізичний стан як основу програмування фітнес-тренування.

Питання для самостійного вивчення

1. Вибір фізичних вправ для програмування фітнес-тренування.
2. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження.
3. Фізичний стан як основа програмування фітнес-тренування.

Ключові терміни та поняття: *фізичні вправи, фітнес-тренування, програмування, рухова активність, оздоровче тренування, фізичний стан, фітнес-програми.*

Методичні вказівки до вивчення теми

При опрацюванні *першого питання* необхідно засвоїти методику викладання оздоровчого фітнесу, усвідомити сутність таких понять, як «фізична (рухова) активність», «фітнес (кондиційне) тренування», «фізичний стан». Акцентувати увагу необхідно на виборі фізичних вправ для програмування фітнес-тренування. Дослідити різні підходи до визначення доцільності використання фізичних вправ.

У ході засвоєння *другого питання* необхідно розглянути способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження. Доцільно проаналізувати тижневі обсяги рухової активності в годинах для представників різних верст населення, витрати енергії на різні види фізичних вправ, спираючись на дослідження М.М. Амосова. Ознайомитися з принципами тренувальних фітнес-програм С.А. Душаніна та К. Купера.

Предметом вивчення *третього питання* має стати вибір засобів для фітнес-тренування. Відзначте, що спрямованість тренувальних занять і параметри фізичного навантаження визначаються рівнем фізичного стану.

Важливо проаналізувати думку окремих авторів на сутність таких понять, як «фізичний стан», «фізична працездатність».

Увагу потрібно звернути і на фізіологічні показники, що свідчать про рівень фізичного навантаження у фітнес-тренуванні.

Питання для самоконтролю

1. Розкрийте зміст таких понять: «рухова активність», «фітнес-тренування», «фізичний стан», «фізична реакція».
2. Охарактеризуйте підходи щодо ефективності використання окремих фізичних вправ у фітнес-тренуванні.
3. Назвіть способи нормування фізичної активності людини.
4. Визначте фізіологічні показники, що свідчать про рівень фізичного навантаження у фітнес-тренуванні.
5. Наведіть раціональні (оптимальні) показники ЧСС (частота серцевих скорочень) у фітнес-тренуванні для осіб різного віку.
6. Перерахуйте основні чинники, що визначають руховий фізичний стан (РФС) людини.
7. Розкрийте залежність спрямованості фітнес-тренування від РФС.
8. Укажіть параметри фізичного навантаження для осіб із різним РФС.
9. Назвіть раціональну кількість занять у тижневому циклі фітнес-тренувань для осіб із різним РФС.

Тестові завдання

1. *Рухова активність – це:*

- а) рухи всього тіла, зумовлені роботою скелетних м'язів;
- б) рухи більшої частини тіла, зумовлені роботою скелетних м'язів;
- в) рухи всього тіла або більшої його частини, що зумовлені роботою скелетних м'язів і призводять до витрати енергії;
- г) рухи всього тіла, які призводять до витрати енергії.

2. *Під працездатністю розуміють:*

- а) здатність виконувати будь-яку фізичну роботу;
- б) досягати певних спортивних результатів;
- в) здатність виконувати роботу або досягати певних спортивних результатів.

3. *Основним завданням оздоровчого фітнесу є:*

- а) зменшення ризику травматизму;
- б) зміна способу життя людини;
- в) запобігання передчасній смерті за допомогою профілактичних заходів;
- г) зменшення ризику порушень здоров'я.

4. *Вправи низької інтенсивності потребують для виконання:*

- а) менше 50% функціонального резерву організму;
- б) 50% функціонального резерву організму;
- в) більше 50% функціонального резерву організму;
- г) 60% функціонального резерву організму.

5. *Тренування – це:*

- а) вправи, які виконуються регулярно протягом певного періоду часу;

- б) комплекс вправ, який виконується час від часу;
- в) вправи, які виконуються регулярно;
- г) вправи, які виконуються нерегулярно.

6. *Вправи середньої інтенсивності – це вправи, виконання яких потребує:*

- а) 50% функціонального резерву організму;
- б) 60% функціонального резерву організму;
- в) 60-85% функціонального резерву організму;
- г) понад 85% функціонального резерву організму.

7. *Найбільш точну характеристику впливу тренувального навантаження на організм забезпечує:*

- а) показник частоти серцевих скорочень під час виконання фізичної вправи;
- б) показник частоти серцевих скорочень в перші 6-10 с після її завершення;
- в) показник частоти серцевих скорочень протягом першої хвилини після її завершення;
- г) показник частоти серцевих скорочень під час виконання фізичної вправи або в перші 6-10 с після її завершення.

Завдання для самостійної роботи

Завдання 1. Пояснити, чи правильні такі твердження:

1. *«Рухова активність»* визначається й обумовлюється сукупністю рухової діяльності людини в побуті, процесі навчання, праці, під час дозвілля та відпочинку.

2. *Фітнес (кондиційне) тренування* – це спеціально організована рухова активність, спрямована на зміцнення здоров'я людини, підвищення працездатності, продовження творчого досягнення або збереження заданого рівня фізичної кондиції – такого стану фізичної діяльності організму, який характеризується певним рівнем розвитку основних фізичних якостей.

3. *Термін «фізичний стан»* є еквівалентом терміна «фізичне здоров'я», що впливає з визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів».

4. *Розробка фітнес-програм* потребує знань про доцільність вибору певних фізичних вправ, засобів визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичних навантажень.

Завдання 2. У світовій практиці фітнес тренування існують різні підходи до визначення доцільності використання фізичних вправ.

Заповнити (та продовжити) таблицю «Вибір фізичних вправ у програмуванні оздоровчого тренування».

Вибір фізичних вправ	Критерії
Вибір фізичних вправ може бути довільним	за умови їх бажаної інтенсивності (Б. Спок, М. Амосов та ін.).
Вибір фізичних вправ повинен здійснюватися....	
Вибір фізичних вправ має обумовлюватися.....	
Програмування фітнес-тренування повинно здійснюватися.....	

Завдання 3. Скласти програму фітнес-тренування на основі багатофакторного множинного кореляційного й регресивного аналізу в структурі фізичного стану за 6 провідними чинниками (20 -29, 30- 39, 40-49, 50-59, 60-69 років):

- показники загальної фізичної працездатності (максимальна потужність роботи і МПК);
- показники серцево-судинної системи під час виконання максимального навантаження;
- вік;
- показники загальної швидкісної та швидкісно-силової витривалості;
- показники респіраторної системи у стані спокою;
- антропометричні показники: вага тіла, зріст.

Тема № 8. Програмування та методика фітнес-тренування з використанням циклічних вправ

Мета вивчення теми: набути уявлення про застосування циклічних вправ; розглянути тренування з ходьби як самостійний вид фітнес-занять; розглянути тренування з бігу як найбільш популярну форму занять фізичними вправами людей різного віку; ознайомитися з показниками дозування циклічних вправ; набути уявлення про значення їзди на велосипеді та плавання в оздоровчому тренуванні; розглянути інтенсивність навантаження та етапи планування оздоровчих занять.

Питання для самостійного вивчення

1. Фітнес-тренування з ходьби та бігу.
2. Їзда на велосипеді у фітнес-тренуванні.
3. Плавання у фітнес-тренуванні.

Ключові терміни та поняття: *фізичні вправи, фітнес-тренування, програмування, оздоровче тренування, ходьба, біг, їзда на велосипеді, плавання, навантаження, інтенсивність, планування, програми.*

Методичні вказівки до вивчення теми

У ході вивчення *першого питання* необхідно розглянути особливості використання циклічних вправ, їх переваги та методику застосування. Важливо відзначити, що циклічні вправи використовуються як один із найбільш популярних і доступних видів фітнес-тренувань. Потрібно також розглянути тренування з ходьби як самостійний вид фітнес-занять. А тренування з бігу необхідно розглядати як найбільш популярну форму занять фізичними вправами людей різного віку, ефективний засіб підвищення розумової та фізичної працездатності, розширення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, поліпшення стану нервово-емоційної сфери, підвищення імунологічної реактивності організму. Завершити вивчення питання потрібно, зосередивши увагу на дозуванні циклічних вправ та ознайомленні з режимом тренувальних занять бігом.

Предметом вивчення *другого питання* має стати їзда на велосипеді в оздоровчому тренуванні. При цьому особливу увагу потрібно звернути на формування навичок раціонального дихання при їзді на велосипеді, на його етапи.

Предметом вивчення *третього питання* має стати плавання у фітнес-тренуванні. Доцільно розглянути інтенсивність навантаження, етапи планування занять оздоровчим плаванням. Відзначте, що заняття плаванням рекомендовані всім здоровим особам будь-якого віку.

Питання для самоконтролю

1. Доведіть ефективність використання циклічних вправ як засобів оздоровлення.
2. Розкрийте особливості дозування фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні з використанням циклічних вправ.
3. Укажіть раціональні параметри фізичного навантаження за показниками ЧСС.
4. Окресліть особливості програм оздоровчого тренування з використанням ходьби та бігу.
5. Назвіть етапи засвоєння раціональної техніки оздоровчої ходьби та бігу.
6. Поясніть, у чому полягають особливості складання програм оздоровчого тренування з використанням їзди на велосипеді.
8. Обґрунтуйте корисність використання плавання в оздоровчих цілях.
9. Розкрийте особливості раціонального дихання (руховий дихальний цикл) при виконанні циклічних вправ.

Тестові завдання

1. Тривалість кожної програми фітнес-тренувань розрахована:
 - а) на 4 тижні;

- б) на 6 тижнів;
- в) на 8 тижнів;
- г) на 10 тижнів.

2. Як самостійний вид фітнес-тренувань ходьба використовується в основному для осіб:

- а) із факторами ризику серцево-судинних захворювань або для людей старшого віку;
- б) похилого віку;
- в) із середнім рівнем фізичного стану;
- г) старшого віку.

3. Безпечний рівень фізичного здоров'я, який гарантує відсутність захворювань, мають лише особи:

- а) із низьким рівнем фізичного стану;
- б) із середнім рівнем фізичного стану;
- в) із високим рівнем фізичного стану;

4. Встановлено, що за умови систематичних і раціонально дозованих фізичних навантажень тренувальний ефект починає розвиватися:

- а) через 2-3 заняття;
- б) через 3-4 заняття;
- в) через 4-5 занять;
- г) через 5-6 занять.

5. Заняття плаванням рекомендовані всім здоровим особам будь-якого віку, їх позитивний вплив обумовлений:

- а) формуванням змішаного дихання із затримкою на вдиху;
- б) розвитком навичок діафрагмального міжреберного дихання;
- в) загартовувальним впливом;
- г) виконанням рухів у горизонтальному положенні, що полегшує навантаження.

6. Вважається, що найбільш економним диханням при їзді на велосипеді є:

- а) діафрагмальне;
- б) міжреберне;
- в) діафрагмально-міжреберне;
- г) поверхневе.

7. Інтенсивність навантаження під час оздоровчих занять плаванням може бути вищою, ніж при виконанні інших циклічних вправ, оскільки:

- а) у горизонтальному положенні серце здатне перекачувати на 10-20% більше крові, ніж у вертикальному;
- б) у горизонтальному положенні серце здатне перекачувати на 30% більше крові, ніж у вертикальному;
- в) у горизонтальному положенні серце здатне перекачувати на 40% більше крові, ніж у вертикальному;
- г) у горизонтальному положенні серце здатне перекачувати на 50% більше крові, ніж у вертикальному.

8. Укажіть можливі негативні наслідки оздоровчих занять плаванням:

- а) виникнення очних захворювань;
 - б) для досягнення зони тренувального режиму необхідна значна швидкість плавання та володіння технікою, що доступно не всім;
 - в) виникнення отоларингічних захворювань;
 - г) виникнення очних та отоларингічних захворювань.
9. *Укажіть режими оздоровчо-тренувальних занять бігом:*
- а) реабілітаційний, розвивальний, початковий;
 - б) реабілітаційний, підтримуючий, початковий;
 - в) реабілітаційний, підтримуючий, розвивальний;
 - г) реабілітаційний, рекреаційний.

Завдання для самостійної роботи

Завдання 1. Скласти програму оздоровчої ходьби для нетренованих початківців.

№ тижня	Дистанція, км	Час подолання, хв
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Завдання 2. Пояснити, чи правильні такі твердження:

Режими тренувальних занять бігом:

- реабілітаційний – для початківців-бігунів: ЧСС=130-140 уд/хв;
- підтримуючий – для осіб із відхиленнями у стані здоров'я: ЧСС=110-120 уд/хв;
- розвивальний – для добре підготовлених бігунів: ЧСС=144-156 уд/хв.

Завдання 3. Заповнити таблицю «Їзда на велосипеді в оздоровчому тренуванні».

Переваги	Недоліки

Завдання 4. Подати схему складання програм оздоровчого тренування (на прикладі однієї з циклічних вправ).

Тема № 9. Особливості проведення оздоровчих занять з особами різного віку та статі

Мета вивчення теми: ознайомитися із методикою оздоровчого тренування осіб зрілого віку, принципами організації фізкультурно-оздоровчих занять осіб зрілого віку; розглянути особливості методики оздоровчого тренування жінок.

Питання для самостійного вивчення

1. Методика оздоровчого тренування осіб зрілого віку.
2. Методика фізкультурно-оздоровчих занять із людьми похилого та старечого віку.
3. Особливості методики оздоровчого тренування жінок.

Ключові терміни та поняття: *методика, оздоровче тренування, фізкультурно-оздоровчі заняття, люди похилого віку, принципи оздоровчого тренування, вікова періодизація.*

Методичні вказівки до вивчення теми

При вивченні *першого питання* необхідно ознайомитися з методикою оздоровчого тренування осіб зрілого віку. При цьому доцільно розглянути групи ознак, за якими побудована вікова періодизація розвитку людини. Засвоєння потребують такі поняття, як «календарний вік», «пенсійний вік», «демографічний вік», «біологічний (або функціональний) вік».

У ході опрацювання *другого питання* потрібно зосередити увагу на методиці фізкультурно-оздоровчих занять із людьми похилого та старечого віку. Ознайомитися з віковими особливостями організму та відзначити важливість їх урахування при організації фізкультурно-оздоровчих занять. Усвідомити основні завдання використання засобів оздоровчої фізичної культури в похилому віці.

Вивчаючи *третьє питання*, важливо з'ясувати особливості методики оздоровчого тренування жінок. Потрібно ознайомитись із принципами, на яких базується програмування та організація оздоровчого тренування жінок. Уваги потребують також особливості організації фізкультурно-оздоровчих занять із вагітними жінками та жінками, які годують груддю.

Питання для самоконтролю

1. Яких правил необхідно дотримуватися під час організації оздоровчого тренування осіб пенсійного віку?

2. На які вікові групи пропонує розподіляти населення Європейське зональне бюро ВООЗ?

3. Що необхідно врахувати при розробці програм та організації оздоровчого тренування жінок?

4. Сформулюйте ключовий принцип оздоровчого тренування осіб, які досягли першого періоду зрілого віку?

5. Які чинники необхідно врахувати при організації фізкультурно-оздоровчих занять для вагітних жінок?

Тестові завдання

1. *Що являють собою оздоровчі програми?*

а) спеціальні заняття фізичними вправами лікувально-реабілітаційного напрямку;

б) спеціальні заняття фізичними вправами у вільний час;

в) групові та/або самостійні заняття;

г) спеціальні заняття фізичними вправами, спрямованість на вищі досягнення;

2. *Біологічний вік – це:*

а) середній вік певної групи людей відносно до всього населення, обумовлений впливом соціальних чинників;

б) вік, який виражає зношеність організму та реальний фізичний стан людини;

в) вік, що визначається за датою народження (за паспортом).

3. *Календарний вік – це:*

а) вік, що визначається за датою народження (за паспортом);

б) середній вік певної групи людей відносно до всього населення, обумовлений впливом соціальних чинників;

в) вік, який виражає зношеність організму та реальний фізичний стан людини.

4. *Пенсійний вік – це:*

а) встановлений законодавством вік, після настання якого людина може претендувати на виплату пенсії за віком;

б) середній вік певної групи людей відносно до всього населення, обумовлений впливом соціальних чинників;

в) вік, який виражає зношеність організму та реальний фізичний стан людини.

5. *Демографічний вік – це:*

а) середній вік певної групи людей відносно до всього населення, обумовлений впливом соціальних чинників;

б) вік, який виражає зношеність організму та реальний фізичний стан людини;

в) встановлений законодавством вік, після настання якого людина може претендувати на виплату пенсії за віком.

Завдання для самостійної роботи

Завдання 1. Скласти індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять за зразком:

Вік учасника (за вибором студента): чоловіки віком 29-39 років; чоловіки віком 40-60 років; чоловіки віком 61-74 роки.

Індивідуальна програма фізкультурно-оздоровчих занять
(прізвище, ім'я, вік учасника)

Результати тестування

Тести з фізичної підготовленості					
Результати					

Завдання занять:

1. _____
2. _____
3. _____

Рекомендовані параметри занять:

Кратність занять на тиждень _____

Тривалість занять _____

Співвідношення засобів:

загальної спрямованості _____

спеціальної спрямованості _____

Комплекс вправ, рекомендований для самостійних занять

№ з/п	Зміст вправ	Номер заняття									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											

Завдання 2. Скласти індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять за зразком:

Вік учасника (за вибором студента): жінки віком 29-34 роки; жінки віком 35-55 років; жінки віком 56-74 роки.

ГЛОСАРІЙ

Ациклічні вправи – характеризуються різкою зміною виконуваних рухів; рухи мають чітку послідовність, яскраво виражений початок і завершення. Ці вправи виконуються короткочасно, переважно в анаеробному режимі. Вони спрямовані на підвищення силової витривалості.

Гіподинамія – термін, яким позначають недостатність руху. Гіподинамія є особливим станом організму, який викликаний тривалим обмеженням м'язової діяльності. За своєю сутністю і наслідками може бути різною та спричиненою умовами роботи людини, тривалістю і ступенем недостатності м'язових навантажень. Гіподинамія в поєднанні з іншими чинниками може стати передумовою до виникнення цілої низки хворобливих станів і навіть захворювань. Ще Аристотель наголошував: «Ніщо так сильно не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність».

Гра – це свідома, активна діяльність дитини, що характеризується точним і своєчасним виконанням завдань, які пов'язані з обов'язковими для всіх ігровими правилами.

Дозвілля – це діяльність, здійснювана в контексті певних інтересів і цілей, які ставить перед собою людина. Від уміння спрямувати свою діяльність під час дозвілля на досягнення загальнозначущих цілей, реалізацію своєї життєвої програми, розвиток і вдосконалення сутнісних сил багато в чому залежить соціальне самопочуття людини, її задоволеність своїм вільним часом.

Здоров'я – це не тільки відсутність хвороби, але й певний рівень фізичної тренуваності, підготовленості функціонального стану, який є фізіологічною основою фізичного та психологічного комфорту людини, з адекватними процесами адаптації до змін навколишнього середовища.

Здоровий спосіб життя – це типові форми та способи повсякденної життєдіяльності людини, які сприяють удосконаленню резервних можливостей організму – успішному виконанню соціальних і професійних функцій, що забезпечують профілактику найбільш поширених захворювань.

Економіка масового спорту – це широке й комплексне поняття, що охоплює величезний пласт економічних відносин, пов'язаних із виробництвом таких нематеріальних продуктів, як здоров'я, розваги, довголіття.

Енергетична потужність – це кількість енергії, що витрачається в середньому за одиницю часу при виконанні певної вправи.

Максимальна частота серцевих скорочень – показник, який досягається при максимальному зусиллі перед моментом крайньої втоми. Цей показник залишається постійним і лише незначно змінюється з віком.

Масовий спорт (спорт для всіх) – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей під час їх дозвілля для зміцнення здоров'я.

Масові фізкультурно-спортивні заходи – це ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням віку, статі, рівня фізичної підготовленості, мають приблизно однакові можливості в досягненні перемоги в доступних їм вправах.

Міжнародна асоціація спорту для всіх (МАСВ) (TAFISA) – міжнародна спортивна федерація, діяльність якої спрямована на заохочення фізичної активності заради здоров'я, соціальної взаємодії, інтеграції і спілкування людей у всьому світі.

Реклама у фізкультурно-оздоровчій сфері – це сукупність відомостей про послуги оздоровчого характеру, які здатні зацікавити споживачів і задовольнити попит різних соціально-демографічних груп населення. Достатньо розповсюдженою є імідж-реклама, метою якої є формування привабливого образу (іміджу) клубу для залучення максимальної кількості потенційних споживачів.

Рекламне оголошення – це повідомлення про перелік фізкультурно-оздоровчих послуг, яке розміщується в засобах масової інформації.

Рекреаційні програми – заняття спортом для всіх розважального характеру, що здійснюються самостійно або в неформальних групах за місцем проживання та / або масового відпочинку людей, у спеціальних рекреаційних місцях (бази відпочинку, профілакторії, лісопарки, туристичні бази тощо).

Оздоровлення – повернення здоров'я на безпечний рівень шляхом активізації його механізмів.

Оздоровча ходьба – найдоступніший вид фізичних вправ. Вона може бути рекомендована людям усіх вікових груп незалежно від рівня їх підготовки та стану здоров'я.

Оздоровче тренування – це система фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану організму до необхідного рівня. В активному способі життя людини воно має профілактичне значення. Профілактика різних патологій відбувається завдяки виконанню різних за змістом та характером вправ.

Організація та методика спортивно-масової роботи – це навчальна та наукова дисципліна, яка вивчає сфери й напрями впровадження фізичної культури, норми організації спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення тощо.

Рухова активність – це сума рухів, виконуваних людиною у процесі життєдіяльності.

Спорт – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та іншій підготовленості шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них.

Спортивна діяльність – заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку спорту.

Спортивні ігри (СІ) – види ігрових змагань, основою яких є різні технічні й тактичні прийоми протиборства, спрямовані на досягнення певної мети.

Спортивні ігри – вища форма розвитку народних або рухливих ігор.

Спортивні секції – це спеціальні підрозділи з окремих видів спорту.

Фізична рекреація – соціальне корисне використання фізичних вправ, ігор, туризму, природних чинників із метою активного відпочинку, розваги, одержання задоволення, відновлення сил.

Фізичне виховання різних груп населення – напрям фізичної культури, пов'язаний із процесом виховання особистості, набуттям нею відповідних знань та умінь із використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення і забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті.

Фізкультурно-оздоровча діяльність – заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку фізичної культури.

Фітнес-програми – заняття спортом для всіх з акцентом на підвищення функціональних можливостей організму та профілактику хронічних захворювань, що здійснюються самостійно або у формальних групах (фітнес-центри, спортивні клуби, центри «Спорт для всіх» тощо).

Циклічні вправи аеробної спрямованості – вправи, рухи яких об'єднані в цикл (коло), який постійно повторюється. Вони використовуються для розвитку загальної витривалості; впливають передусім на серцево-судинну й дихальну системи, а також запускають механізми спалювання жирів. Основними видами таких вправ є: біг підтюпцем, плавання, їзда на велосипеді, аеробіка, їзда на лижах та ін.

Циклічні вправи змішаної спрямованості (аеробної та анаеробної) – використовуються для розвитку загальної та спеціальної витривалості.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Гальченко Л. В., Бессарабова О. В. Теорія і методика масового спорту : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спорт». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2019. 119 с.
2. Бессарабова О. В., Кемкіна В. І., Ванюк О. І. Курс лекцій з дисципліни «Загальна теорія спорту для всіх» для студентів факультету фізичного виховання. Запоріжжя : ЗНТУ, 2016. 88 с.

Додаткова:

1. Грабовський Ю. А. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2014. 231с.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
3. Сергієнко В. М., Полтавцева Т. І. Технології організації спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи : навчальний посібник для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт». Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка. 2008. 164 с.
4. Чеховська Л., Жданова О., Грибовська І., Данилевич М., Шевців У. Оздоровчо-рекреаційні технології : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК, 2019. 220 с.
5. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія. Київ : ТОВ «НВП Поліграф сервіс», 2015. 280 с.
6. Данилевич М. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико -методичний аспект : монографія. Львів : ЛА «Піраміда», 2018. 460 с.
7. Danylevych M. Modern Look at Training of Prospective Specialists in Physical Education and Sport to Recreational and Health-Related Activities. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2017 № 2 (66). С. 50–58.
8. Danylevych M., Zakharina I., Hrybovska I. Peculiarities of Professional Preparation of Physical Education Students for Health-Related Activities. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20, Is.1. Art 44. P. 318–323.

 **ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА**

1. Товт В. А. Теорія і практика національної системи спорту для всіх : навчальний посібник. Ужгород : ПП «Данило С.І.». 2017. С 11–16.
2. Товт В. А., Ляховець Л. О. Основи теорії спорту для всіх : методичний посібник. Ужгород : «Говерла», 2014. С 8–12.
3. Коритко З. І. Загальна характеристика станів організму при фізичних навантаженнях : лекція. Львів, 2020. 17 с.
4. Дудчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті. Київ : Олімпійська література, 2007. 112 с.
5. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої активності різних груп населення : навчальний посібник. Дніпро : Інновація. 2006. 194 с.
6. Свістельник І. Медико-біологічні основи оздоровчої рухової активності. Львів, 2018. 40 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9448/1pdf>
7. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес. Львів : «Фест-Прінт», 2020. 139 с.
8. Корягін В. М., Блавт О. З., Безгребельна О. П. Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення. URL: <https://www.google.com/search?q=оздоровча+фізкультура&ie=utf8&oe=utf8&client=firefox>

ДОДАТОК А

ПОРАДИ ТА ВИМОГИ ДО НАПИСАННЯ ЕСЕ

Есе – письмова робота невеликого обсягу (3,5-5 сторінок) й відносно вільної композиції, що презентує індивідуально-авторське бачення сутності певної теми (проблеми). У перекладі з англійської есе означає «нарис», «спробу самостійного аналізу». Відтак есе носить творчий характер. У ньому автор має змогу не лише відобразити індивідуальний погляд на певну проблему, а й надати оцінку предмету міркування та аргументувати власну точку зору. Водночас глибоке трактування предмета при цьому не передбачається.

Ефективність есе як індивідуального практичного завдання визначається кількома чинниками: по-перше, сам процес його написання максимально мобілізує інтелектуальні можливості, бо змушує активно осмислювати тему. Іншими словами, процес написання есе є розумовим тренінгом високої інтенсивності. По-друге, есе демонструє знання автора, його ерудицію, здатність до самостійного та творчого мислення, уміння висловити й аргументувати свої думки.

Характерні особливості есе.

Ключові **ЕСЕ** Особливості

**Обсяг**

Рекомендовано обмежуватися 1000 слів, що становить приблизно 3,5 сторінки друкованого тексту 14 шрифтом.

**Точка зору**

Варто орієнтуватися виключно на персональний досвід та точку зору. Важливо аргументувати саме власне ставлення до теми.

**Метафори**

Допускається використання емоційно забарвлених образів, яскравих порівнянь та метафор. Твір можна наповнювати мрійливістю та емоціями.

**Мова**

Можна ставити окличні та риторичні питання, дотримуватися власного неповторного стилю письма та максимально інтегрувати в текст свою індивідуальність.

**Підхід**

Есе відрізняється від рефератів своєю художністю та відкритістю до нового: неординарні заголовки, влучно підібрані цитати та ін.

**Тематика**

Має бути чіткою. В есе досліджується одна з широких тем, яку ви обираєте самі. Темі для есе можуть бути найрізноманітнішими.

Структура есе: загальні вимоги.

Вільна композиція есе підлягає своїй внутрішній логіці та структурній організації:

Вступ – викладення загальної тези (твердження); визначення актуальності теми та окреслення мети, яку ставить перед собою автор. Важливо правильно сформулювати питання, на які передбачається знайти відповідь.

Основна частина – розвиток однієї думки або ж трансформація однієї думки в іншу; наведення не менше двох-трьох аргументів на користь висловленої тези, кожен з яких має бути підтверджений прикладами, фактами (оптимальний алгоритм: теза – її аргументація). Кількість тез і аргументів залежить від теми (проблеми) та логіки розвитку думки. Водночас для переконливості рекомендовано на кожну тезу наводити щонайменше 2-3 сильних аргументи. Крім того, для аргументації думки доцільно використовувати доречні викладки, влучні цитати чи релевантні факти із життя.

Висновок – узагальнення, що підтверджує наведену тезу, вираження авторського бачення.

Поради автору, як написати вдале есе.

- ✓ Розвивати думку як своєрідний «сюжет», історію.
- ✓ Аналізувати факти й робити аргументовані висновки.
- ✓ Відмовитися від банальних стилістичних фраз.
- ✓ Виявляти авторське «я», уникаючи при цьому використання займенника.

- ✓ Демонструвати глибоке розуміння теми (проблеми) та вміння її розкрити; висловлюватися точно, лаконічно, логічно, чітко і грамотно формулювати думки.

- ✓ Прагнути до вичерпності теми.

- ✓ Приділяти увагу не лише змістовому, а й мовностилістичному вдосконаленню тексту.

- ✓ Прагнути максимально зацікавити читача (слухача).

Важливо пам'ятати, що логічність і послідовність викладення думок є визначальною при написанні есе.

У змісті есе мають чітко проглядатися: самостійність, критичний аналіз, аргументованість власної позиції, оригінальність вирішення проблеми, індивідуальний авторський стиль.

Підставами для зниження оцінки за есе є:

1. Порушення логіки викладу матеріалу.
2. Відсутність або брак доказів, узагальнень, висновків.
3. Надмірне й поверхове оперування даними, що зводиться лише до констатації фактів, замість їх узагальнення та аргументації.
4. Переказування чужих думок за відсутності власного бачення, творчого підходу до розкриття запропонованої теми чи вирішення поставленої проблеми.

ДОДАТОК Б

**РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ВИМОГИ ДО СТВОРЕННЯ І ОФОРМЛЕННЯ
МУЛЬТИМЕДІЙНОЇ ПРЕЗЕНТАЦІЇ**

Мультимедійна презентація – це програма, яка може містити текстові матеріали, фотографії, рисунки, діаграми та графіки, слайд-шоу, звукове оформлення і дикторський супровід, відеофрагменти й анімацію, тривимірну графіку.

Основною відмінністю презентацій від інших способів подачі інформації є їх особлива насиченість змістом та інтерактивність, тобто здатність певним чином змінюватися й реагувати на дії користувача.

Переваги мультимедійної презентації:

- унаочнює матеріали, що презентуються;
- підвищує оперативність і об'єктивність оцінювання результатів наукового дослідження;
- сприяє розвитку продуктивного, творчого та операційного стилю мислення студентів.

Головна мета презентаційного повідомлення – донести до аудиторії потрібну інформацію. Тому важливо знати правила оформлення презентацій, що ґрунтуються на психофізіологічних особливостях сприйняття людиною інформації.

Для створення презентацій використовується програма **Microsoft Office Power Point**. Презентація складається зі слайдів. Тож перш ніж розпочати роботу в Microsoft Office PowerPoint варто на папері ретельно спланувати власну презентацію, а саме:

- визначитися з темою та з тим, який ілюстративний матеріал знадобиться;
- продумати, яка інформація пропонуватиметься на кожному слайді, якими шрифтами її краще подавати тощо.

У презентації обов'язково оформлюють титульний та завершальний слайди. На титульному слайді зазвичай вказують тему презентації та її автора (прізвище, ім'я, по батькові), навчальний заклад, місто. На завершальному слайді зазначають джерела інформації та ілюстративного матеріалу (автор, рік видання, адреса сайту). Крім того, завершальний слайд містить подяку за увагу.

Кількість слайдів у презентації залежить від мети та цільової аудиторії. Презентація не повинна бути монотонною і громіздкою (оптимально – 10-20 слайдів).

Оформлення текстової інформації на слайді.

Під час оформлення презентації краще використовувати такі шрифти:

- Arial
- Comic Sans MS
- Courier
- Georgia

- Tahoma
- Times New Roman
- Verdana

Для заголовків варто використовувати напівжирний шрифт. Курсив можна використати для логічного наголосу, зокрема, на формулюванні основних положень, означень тощо. Для основної інформації слід використовувати «прямий» звичайний шрифт.

Важливо уникати використання більше 2-х різних шрифтів на одному слайді. Бажано використовувати єдиний стиль шрифту для всієї презентації.

Найменший для тексту презентації – шрифт 22 кеглю. Дослідники дійшли висновку, що правильний вибір шрифту сприяє збереженню гостроти зору. Кегль шрифту залежить від типу, фону презентації, проекційного обладнання.

Рекомендовані розміри шрифтів:

Вид об'єкта	Розмір шрифту
Заголовок слайда	22 - 30 pt
Підзаголовок	20 - 28 pt
Текст	18 - 22 pt
Підписи даних у діаграмах	20 - 24 pt
Шрифт легенди	16 - 22 pt
Номер слайда	14 - 16 pt
Інформація в таблицях	18 - 22 pt

Більше «простору» між рядками: полуторний міжрядковий інтервал полегшує сприйняття інформації.

Не варто заповнювати слайд значним обсягом інформації. Одна з найсерйозніших помилок, якої часто припускаються новачки при створенні презентацій, – прагнення заповнити весь простір слайду інформацією (текстовими блоками, ілюстраціями). Не треба лякатися вільного простору, адже він сам по собі вже є важливим елементом дизайну.

Пам'ятайте! Один слайд – одна теза (факт, думка, твердження).

Створюючи тексти на слайдах, потрібно:

- використовувати короткі слова та будувати прості речення;
- рядок має містити 6-8 слів;
- усього на слайді має бути не більше 6-8 рядків;
- загальна кількість слів не повинна перевищувати 50;
- дієслова мають бути в одній часовій формі.

Текст рекомендовано вирівнювати по ширині. Не варто використовувати переноси в словах.

Не потрібно розміщувати на слайді дослівно все, що є намір сказати словами. Великий текст дуже важко читати та й майже неможливо запам'ятати.

Потрібно прагнути максимально скоротити довжину речень, відмовитися

від вставних конструкцій. Текст у презентації має бути простим, лаконічним, таким, що нагадує тези, якщо, звичайно, це не цитати.

Не потрібно писати весь текст прописними літерами: СЛОВО, НАПИСАНЕ ЛИШЕ ПРОПИСНИМИ ЛІТЕРАМИ, ВТРАЧАЄ ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ І ЗЛИВАЄТЬСЯ З ІНШИМИ.

Найбільш важливу інформацію розташовують у лівому верхньому куті слайда.

Уся інформація на слайдах має бути науковою, логічно структурованою, доступною цільовій аудиторії та повно висвітлювати тему презентації.

Під час створення текстового блоку презентації потрібно дотримуватися правил орфографії, пунктуації, скорочень і правил оформлення тексту (наприклад, крапку в заголовках не ставлять).

Можна використовувати можливості комп'ютерної анімації. Проте анімація не повинна бути нав'язливою.

При розташуванні тексту та зображень (рисуноків, схем, діаграм тощо) зазвичай керуються метою презентації:

- якщо ту саму інформацію можна передати і за допомогою тексту, і за допомогою зображення, то доцільно надати перевагу зображенню й додати до нього короткі субтитри;

- якщо зображення ілюструє текст, його потрібно розташувати або під текстом, який ілюструється, або ліворуч від нього;

- субтитри рекомендується розташовувати праворуч або під зображенням.

Співвідношення текст - ілюстрація повинно бути 2:3, тобто тексту має бути менше, ніж зображень. Вдало підібрані зображення – це 70% успіху доповідача.

Бажано додавати до мультимедійної презентації звуковий супровід, щоб забезпечити емоційний вплив на глядача.

Формат слайдів.

Параметри сторінки:

- розмір слайдів має відповідати розміру екрана;
- орієнтація слайда – альбомна;
- ширина слайда – 24 см;
- висота слайда – 18 см;
- нумерувати слайди слід арабськими цифрами без знаків номера, рисочок тощо;
- формат показу слайдів – «Демонстрація»;
- графічний і текстовий матеріали розміщуються на слайдах так, щоб ліворуч і праворуч від краю слайда залишалось чисте поле шириною не менше 0,5 см.

Фон слайдів.

Фон є елементом заднього (другого) плану. Він має виділяти, підкреслювати інформацію слайда, але не закривати її.

Використання різних фонів на слайдах у рамках однієї презентації не створює відчуття єдності, зв'язності, стильності інформації. Щоб уникнути цієї

помилки, складання кольорової схеми презентації має починатися з вибору двох головних функціональних кольорів, які використовуються для фону та звичайного тексту.

Поєднання двох кольорів – кольору тексту та кольору фону – істотно впливає на глядача: деякі пари кольорів не тільки стомлюють зір, але й можуть призвести до стресу. Тож на слайдах презентації варто використовувати гармонійні поєднання кольорів. Таке поєднання кольорів має сприяти якісному сприйняттю змісту слайду. Наприклад, можна обрати фон і колір в одній гамі, тільки зробити фон максимально світлим, а шрифт – темним. Розміщення світлого шрифту на темному фоні треба уникати.

Важливо пам'ятати, що колір має найбільший вплив на емоційний стан людини. Теплі кольори (червоний, оранжевий, жовтий) стимулюють, збуджують. При цьому вони діють як подразники з різною інтенсивністю. Холодні кольори (фіолетовий, синій, блакитний, синьо-зелений, зелений) заспокоюють, врівноважують. Світло-рожевий, жовто-зелений, коричневий – це нейтральні кольори. На одному слайді рекомендовано використовувати не більше трьох кольорів: один – для фону, другий – для заголовку, третій – для тексту.

Необхідно запам'ятати ще одне правило вибору фону: будь-який фоновий рисунок підвищує стомлюваність очей і знижує ефективність засвоєння презентованого матеріалу.

Використання фотографій як фону є не завжди вдалою ідеєю через труднощі з підбором шрифту. В цьому випадку треба або використовувати більш-менш однотонні, іноді ледь розмиті фотографії, або розташовувати текст не на самій фотографії, а на кольоровій підкладці. Але такий варіант оформлення фону має бути виправданим метою презентації. Заважає сприйняттю текстової інформації й використаний у презентації фон у вигляді анімованого об'єкта.

Усі слайди презентації повинні бути виконані в єдиному стилі, тобто у єдиній кольоровій гамі, з використанням однакових шрифтів, однотипних ілюстрацій тощо. Можна обрати один із дизайнерських стилів, які пропонує програма Microsoft Office PowerPoint.

Числові значення.

Під час оформлення числових значень необхідно враховувати такі правила оформлення:

- при посиланні на роки певного століття потрібно значення року вказувати арабськими цифрами, а століття – римськими (наприклад, 70-і роки XX ст.);
- не варто використовувати на слайді числове значення, оформлене у вигляді буквеного скорочення (наприклад, млн, млрд); краще для сприйняття використовувати арабські цифри (наприклад, 1 000 000, 1 000 000 000);
- можна виділяти числові значення іншим кольором, розміром шрифту.

Графічні об'єкти у презентації.

Під час використання графічних об'єктів у презентації необхідно враховувати такі рекомендації:

1. Не використовувати неякісні рисунки та фотографії, зі спотвореними пропорціями.
2. Коректно застосовувати ілюстративний матеріал на слайді.
3. Зображення має бути не стільки фоном, скільки ілюстрацією до тексту, яка допомагає по-новому зрозуміти та розкрити його зміст.
4. Підписи рисунків традиційно розміщуються безпосередньо під ними.
5. Рівномірно та раціонально використовувати площу слайда.

Потрібно враховувати також особливості сприйняття, які склалися в європейській традиції: інформація, особливо при переглядовому читанні, сприймається зліва направо і зверху вниз – відповідно до рухів очей. Тому найважливіша інформація має розміщуватися зверху ліворуч. Враховувати ці особливості сприйняття потрібно під час розміщення на слайді тексту та графічного об'єкта.

Діаграми.

Діаграми готуються з використанням майстра діаграм табличного процесора MS Excel. Структурні діаграми готуються за допомогою стандартних засобів рисування пакету MS Office.

Дані й підписи не повинні накладатися та зливатися з графічними елементами діаграми.

Якщо під час форматування слайда є необхідність пропорційно зменшити розмір діаграми, то розмір шрифтів реквізитів повинен бути збільшений.

Також необхідно виділяти найбільш важливі частини діаграми, графіка.

Для побудови більшості кругових діаграм краще використовувати не більше шести компонентів. Якщо потрібно відобразити більше число компонентів, необхідно обрати з них п'ять найбільш важливих, а останні згрупувати в категорію «інші».

Рекомендується використовувати найбільш контрастний колір або штрихування для того, щоб виділити найважливіший елемент, підкреслюючи тим самим основну ідею, виражену в заголовку.

Під час складання графіка слід мати на увазі, що лінія має бути жирнішою, ніж вісь абсцис, яка, в свою чергу, має бути жирнішою за горизонтальні та вертикальні лінії, що створюють координатну сітку.

Вертикальні лінії координатної сітки можна використовувати для того, щоб розділити значення параметра за попередні періоди і дані прогнозу або розбити тимчасову вісь за чвертинами або роками. Горизонтальні лінії допомагають точніше порівнювати відносні величини. Тому в кожному окремому випадку треба вирішити, яку саме кількість вертикальних і горизонтальних ліній потрібно задавати.

Для наведення числових даних доцільно використовувати числовий формат з роздільником груп розрядів. Якщо дані (підписи даних) є дробовими числами, то число десяткових знаків, що відображається, повинне бути однакове для всієї групи цих даних (усього ряду підписів даних).

Числа слід округлювати та уникати дробів, якщо точна величина несуттєва. Наприклад, 12 % запам'ятовується набагато краще, ніж 12,3 % або 12,347 %.

Таблиці.

Таблична інформація вставляється в матеріали як таблиця текстового процесора MS Word або табличного процесора MS Excel.

Таблиці і діаграми розміщуються на світлому або білому фоні.

Не варто вставляти в презентації великі таблиці: вони складні для сприйняття, краще замінювати їх графіками, побудованими на основі цих таблиць.

Якщо все ж таблицю показати необхідно, то краще залишити якомога менше рядків і стовпців, навести лише найнеобхідніші дані. Це також дозволить зберегти необхідний розмір шрифту, щоб таблиця не перетворилася на медичну таблицю для перевірки зору.

Не потрібно розбивати таблицю і розміщувати її окремі частини на різних слайдах, якщо при цьому на одному зі слайдів не відзначені її функціональні та змістові поля.

Анімація об'єктів і зміна слайдів.

Основна роль анімації в презентаціях – це вирішення питання дозування інформації. Анімуючи об'єкт у презентації, варто пам'ятати, що будь-який рухомий об'єкт знижує сприйняття, відволікає, порушує динаміку уваги.

На титульному слайді використання анімації об'єктів не допускається.

В інформаційних слайдах допускається використання анімації об'єктів тільки у випадку, якщо це необхідно для відображення змін, що відбуваються в часовому інтервалі, і якщо черговість появи анімованих об'єктів відповідає структурі повідомлення. У решті випадків використання анімації є недоцільним.

Анімація об'єктів повинна відбуватися автоматично після закінчення необхідного часу.

Для зміни слайдів використовується режим «уручну». Перехід слайдів у режимі «за часом» не допускається. Дозволяється використання стандартних ефектів переходу, крім ефектів «жалюзі», «шахи», «розчинення», «горизонтальні смуги». Для всіх слайдів застосовується однотипний ефект їх переходу.

Звуковий супровід анімації об'єктів і переходу слайдів використовується, якщо є необхідність.

Навчально-методичне видання
(українською мовою)

Сватъєв Андрій Вячеславович
Симонік Анастасія Володимирівна
Воронкова Тетяна Володимирівна
Царенко Катерина Валеріївна

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА МАСОВОГО СПОРТУ

Методичні рекомендації до самостійної роботи
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійної програми «Спорт»

Рецензент *Р. В. Клопов*
Відповідальний за випуск *М. В. Маліков*
Коректор *Н. В. Мацюх*