

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

Т. В. Воронкова, А. В. Симонік, О.І. Верітов, А В. Сватсьєв

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА МАСОВОГО СПОРТУ

**Методичні рекомендації до практичних занять
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**

Т. В. Воронкова, А. В. Симонік, О.І. Верітов, А В. Сватсьєв

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА МАСОВОГО СПОРТУ

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

Затверджено
вченою радою ЗНУ
Протокол № 2 від 03.10.2024 р

**Запоріжжя
2024**

УДК 796.034.2.011.3(076.5)
Т338

Т. В. Воронкова, А. В. Симонік, О.І. Верітов, А. В. Сватъєв Теорія і методика масового спорту : методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спорт». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 76 с.

У пропонованому виданні відповідно до робочої програми дисципліни «Теорія і методика масового спорту» викладено зміст практичних занять: теми та методичні рекомендації щодо їх опрацювання згідно з пунктами плану, питання й тести для самоконтролю, практичні завдання. Подано поради і вказівки до написання тез, створення мультимедійних презентацій. На практичне опрацювання здобувачам освіти з дисципліни пропонується програмний матеріал із тринадцяти тем. Увагу акцентовано на теоретико-методологічних аспектах масового спорту, передусім на методах діагностики фізичного та функціонального стану, рухових системах оздоровлення та методиках оздоровчого тренування, досвіді організації оздоровчої рухової активності. 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.....	5
Загальні настанови з підготовки до практичних занять.....	7
ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ.....	8
Тема № 1. Теорія і методика масового спорту як наукова та навчальна дисципліна.....	8
Питання для самоконтролю.....	8
Тести.....	9
Практичні завдання	9
Тема № 2. Система управління оздоровчою фізичною культурою в Україні.....	11
Питання для самоконтролю.....	13
Тести.....	13
Практичні завдання	13
Тема № 3. Міжнародний рух «Спорт для всіх» та досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах.....	15
Питання для самоконтролю.....	16
Тести.....	16
Практичні завдання	17
Тема № 4. Пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури, організація масових фізкультурно-спортивних заходів.....	19
Питання для самоконтролю.....	20
Тести.....	21
Практичні завдання	21
Тема № 5. Загальна характеристика оздоровчого тренування.....	23
Питання для самоконтролю.....	24
Тести.....	24
Практичні завдання	25
Тема № 6. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування.....	26
Питання для самоконтролю.....	28
Тести.....	28
Практичні завдання	29
Тема № 7. Програмування та методика оздоровчого тренування з використанням циклічних вправ (ходьба та біг).....	31
Питання для самоконтролю.....	34
Тести.....	34
Практичні завдання	35
Тема № 8. Рухові системи оздоровлення (стрибки зі скакалкою, скандинавська ходьба, скайраннінг).....	37
Питання для самоконтролю.....	38
Тести.....	39
Практичні завдання	39

Тема №9. Рухові системи оздоровлення (їзда на велосипеді).....	41
Питання для самоконтролю.....	43
Тести.....	43
Практичні завдання	44
Тема № 10. Рухові системи оздоровлення (плавання).....	46
Питання для самоконтролю.....	47
Тести.....	47
Практичні завдання	48
Тема № 11. Ігровий метод в оздоровчому тренуванні.....	51
Питання для самоконтролю.....	51
Тести.....	52
Практичні завдання	53
Тема № 12. Використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні....	55
Питання для самоконтролю.....	56
Тести.....	56
Практичні завдання	57
Тема № 13. Роль спортивних ігор у системі «Спорт для всіх».....	58
Питання для самоконтролю.....	60
Тести.....	60
Практичні завдання	61
Глосарій.....	62
Рекомендована література.....	66
Використана література.....	67
Додаток А Поради та вимоги до написання тез.....	68
Додаток Б Рекомендації та вимоги до створення і оформлення мультимедійної презентації.....	70

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 в 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, що 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 та ознайомлення з досвідом організації оздоровчої рухової активності.

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», «Плавання з методиками викладання», «Гімнастика 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 практичним заняттям. Вони спрямовані на детальний розгляд окремих теоретичних положень дисципліни та формування вмінь і навичок їх практичного застосування шляхом виконання завдань.

На практичні заняття здобувачам освіти з дисципліни «Теорія і методика масового спорту» пропонується програмний матеріал із тринадцяти тем. Навчально-методичне видання розроблене авторами з метою спрямування самопідготовки студентів до практичних занять та надання їм необхідної організаційної та методичної допомоги. Самостійна й аудиторна робота студентів регламентуються Положенням про організацію освітнього процесу в ЗНУ, Положенням про організацію освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання в ЗНУ та забезпечуються ресурсами СЕЗН ЗНУ (теоретичний програмний матеріал, тести, практичні завдання тощо).

ЗАГАЛЬНІ НАСТАНОВИ З ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Тематика практичних занять із дисципліни «Теорія і методика масового спорту» визначається робочою програмою, а їх зміст конкретизується у пропонованому навчально-методичному виданні. Чітке й ретельне виконання студентами методичних настанов сприятиме раціональному використанню часу, відведеного на самопідготовку до практичних занять.

Порядок засвоєння програмного матеріалу у ході самостійної роботи з підготовки до практичних занять:

1. Ознайомитися з темою, яка виноситься на 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 ключових 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 тез важливо логічно викладати думки та наводити аргументи.

Правильно організована й усвідомлена самостійна робота при підготовці до практичних занять 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 ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

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

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

План

1. Зміцнення здоров'я населення як об'єкт дисципліни «Теорія і методика масового спорту».
2. Програмно-нормативні й організаційні основи спорту.
3. Основні поняття дисципліни «Теорія і методика масового спорту».

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* необхідно розглянути сутність 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, оскільки 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 та ін.

При опрацюванні *другого 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.

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

Питання для самоконтролю

1. Назвіть основні об'єкти масового спорту.

2. Визначте програмно-нормативні та організаційні основи спорту.
3. Поясніть, яку мету ставлять перед собою люди, займаючись різними видами масового спорту.
4. Які завдання має вирішувати масовий спорт?
5. Що сприяло формуванню сучасної міжнародної системи спорту для всіх?
6. Сформулюйте видові ознаки спорту для всіх.
7. Які напрями включає в себе масовий спорт?
8. Розкрийте сутність поняття «спорт для всіх».

Тести

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.

Практичні завдання

Завдання 1. *Встановіть відповідність між формами реалізації спорту для всіх та їх сутністю:*

<i>Форми</i>	<i>Сутність</i>
1) <i>Фітнес-програми</i>	а) заняття спортом для всіх розважального характеру, що здійснюються самостійно або в неформальних групах
2) <i>Рекреаційні програми</i>	б) спеціально організовані загальнодоступні масові спортивні заходи та фестивалі
3) <i>Спортивні програми</i>	в) заняття спортом для всіх з акцентом на підвищення функціональних можливостей організму і профілактику хронічних захворювань

Відповідь: _____

Завдання 2. Встановіть відповідність між рівнями спорту та їх сутнісними характеристиками:

<i>Рівні спорту</i>	<i>Сутність</i>
1) <i>Масовий</i>	а) характеризується властивими виключно йому рисами й особливостями (професійний, видовищно-комерційний, професійно-комерційний спорт, спорт супердосягнень)
2) <i>Резервний</i>	б) забезпечує необхідний рівень рухової активності, пов'язаної зі змагальною діяльністю та досягненням загальнодоступного результату
3) <i>Вищих досягнень</i>	в) забезпечує якісний відбір найбільш спортивно обдарованих дітей і підлітків; створює передумови для максимального розвитку індивідуальних фізичних здібностей людини; сприяє формуванню потенційного й основного резерву збірних команд країни

Відповідь: _____

Завдання 3. Встановіть відповідність між поняттями та їх визначеннями:

<i>Поняття</i>	<i>Визначення</i>
1) <i>Дозвілля</i>	а) типові форми та способи повсякденної життєдіяльності людини, які сприяють удосконаленню резервних можливостей організму
2) <i>Фізична рекреація</i>	б) сукупність рухів, виконуваних людиною у процесі своєї життєдіяльності
3) <i>Здоровий спосіб життя</i>	в) комплекс заходів, спрямованих на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної

	та розумової праці
4) <i>Гіподинамія</i>	г) система фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану організму до необхідного рівня
5) <i>Рухова активність</i>	д) термін, який визначає недостатність рухів
6) <i>Оздоровче тренування</i>	е) діяльність, здійснювана у межах певних інтересів і цілей, які ставить перед собою людина

Відповідь: _____

Завдання 4. Підготуйте тези на наукову конференцію (оберіть одну із запропонованих тем):

1. Напрями вдосконалення викладання дисципліни «Теорія і методика масового спорту».

2. Особливості викладання дисципліни «Теорія і методика масового спорту» здобувачам ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» в умовах воєнного стану.

3. Особливості методики викладання дисципліни «Теорія і методика масового спорту» у ЗВО.

Примітка. Рекомендації та вимоги до написання тез подано в додатку А.

Тема № 2. Система управління оздоровчою фізичною культурою в Україні

Мета вивчення теми: ознайомитися із законопроектами та програмами розвитку фізичної культури і спорту в Україні; набути уявлення про формування фітнес-індустрії; розглянути стан та перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні; усвідомити компетенції державних органів управління у сфері фізичної культури; розглянути сутність економічної складової масового спорту; ознайомитися із функціями фізкультурно-оздоровчих організацій, структурою системи фізкультурно-оздоровчого менеджменту.

План

1. Державна політика в галузі оздоровчої фізичної культури.
2. Стан і перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні.
3. Державні та громадські організації в системі управління оздоровчою фізичною культурою.
4. Фізкультурно-оздоровчий менеджмент і маркетинг.

Ключові терміни та поняття: державна політика, оздоровча фізична культура, фітнес-індустрія, фітнес-клуб, фітнес-центр, спортивно-

оздоровчий комплекс, масовий спорт, економіка, менеджмент, компетенції, функції, підсистема, кваліфікація.

Методичні вказівки до вивчення теми

При розгляді *першого питання* потрібно ознайомитися зі змістом Закону України «Про фізичну культуру і спорт», щоб усвідомити, як реалізувалася Державна програма розвитку фізичної культури і спорту та виконувалася Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації».

Потрібно також розглянути історію формування фітнес-індустрії, яка ґрунтувалася на діяльності переважно приватних фізкультурно-оздоровчих організацій – фітнес клубів, фітнес-центрів, спортивно-оздоровчих комплексів.

Окрім того, потрібно проаналізувати постанову Кабінету Міністрів України «Про утворення центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

При опрацюванні *другого питання* необхідно дослідити стан та перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні. При цьому важливо звернути увагу на той факт, що здоров'я населення, його фізична підготовленість є предметом уваги Верховної Ради та Уряду України. Доказом цього, зокрема, є прийняття Закону України «Про фізичну культуру і спорт», у якому містяться конкретні статті, присвячені оздоровчій фізичній культурі.

Вивчення *третього питання* передбачає зосередження уваги на діяльності та компетенціях державних і громадських організацій у системі управління оздоровчою фізичною культурою. Акцентувати увагу потрібно на органах загальної, відомчої та спеціальної компетенції.

При розгляді *четвертого питання* потрібно проаналізувати економічний аспект масового спорту. Детально розглянути сутність, мету й завдання фізкультурно-оздоровчого менеджменту та маркетингу. Зверніть увагу, що при інвестуванні в рухову активність і спорт держава, компанії та приватні особи домагаються не тільки суто економічних ефектів, але й поліпшують якість людського капіталу за багатьма параметрами, у числі яких етичні, естетичні, ціннісні. У цьому питанні також доцільно розглянути класифікацію організації фізкультурно-спортивної спрямованості за різними ознаками. Залежно від цілей діяльності всі вони розподіляються на такі, що: здійснюють фізкультурно-оздоровчу та навчально-спортивну роботу (спортивні школи, центри, клуби); забезпечують можливість занять фізичною культурою (спортивні споруди, фізкультурно-оздоровчі комплекси, пункти прокату, турбази) та виготовляють інвентар, обладнання, одяг, взуття; забезпечують медичне обслуговування (диспансери); здійснюють підготовку фізкультурних кадрів (заклади освіти); забезпечують сферу фізичної культури необхідною інформацією, здійснюють пропаганду фізкультурно-спортивних знань. Окрім того, важливо ознайомитися із функціями, які виконують фізкультурно-оздоровчі організації та детально розглянути складові системи фізкультурно-оздоровчого менеджменту.

Питання для самоконтролю

1. Перерахуйте проблеми, які перешкоджають на сьогодні розвитку фізичної культури і спорту в Україні.
2. Які основні завдання мають вирішувати центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»?
3. Хто може бути засновником центрів фізичного здоров'я населення?
4. Наведіть класифікацію організацій фізкультурно-спортивної спрямованості залежно від цілей діяльності.
5. При виконанні яких вимог можлива успішна реалізація фізкультурно-оздоровчих послуг при здійсненні маркетингової політики?

Тести

1. *Із яких підсистем складається фізкультурно-оздоровчий менеджмент?*
 - а) операційної, маркетингової, трудоворесурсної, фінансоворесурсної;
 - б) керуючої, результуючої та забезпечувальної.
2. *У якому році Кабінет Міністрів України прийняв постанову «Про утворення центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»?*
 - а) у 1999 р.;
 - б) у 2001 р.;
 - в) у 2003 р.
3. *Які організації здійснюють управління оздоровчою фізичною культурою в Україні?*
 - а) державні та громадські;
 - б) органи загальної, відомчої та спеціальної компетенції.

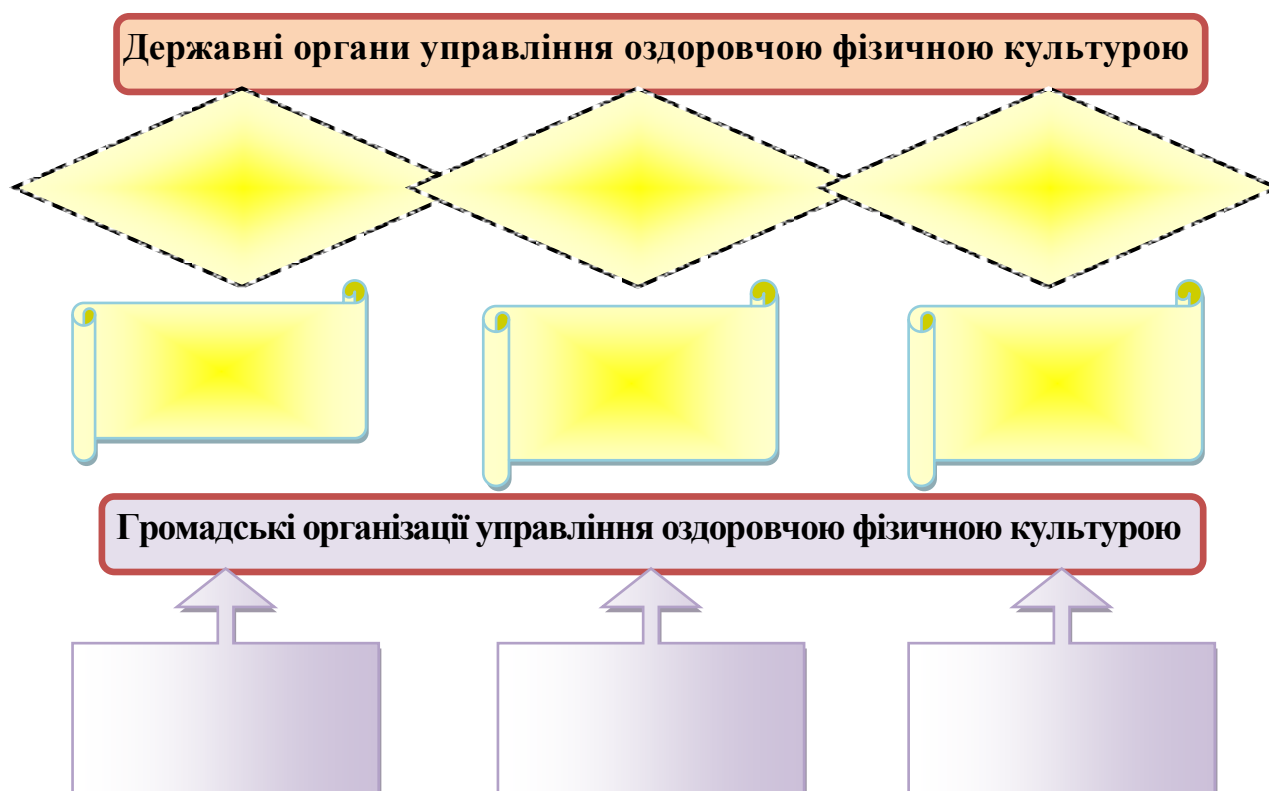
Практичні завдання

Завдання 1. *Встановіть відповідність між державними органами управління оздоровчою фізичною культурою в Україні та їх компетенціями:*

<i>Компетенції</i>	<i>Державні органи управління</i>
1) Органи загальної компетенції	а) міністерства і відомства та їх органи на місцях, зокрема Міністерство освіти і науки України, Міністерство охорони здоров'я, Міністерство культури, Міністерство оборони, Комітет національної безпеки, Міністерство внутрішніх справ та ін.
2) Органи відомчої компетенції	б) Державний комітет молодіжної політики, спорту і туризму України
3) Органи спеціальної компетенції	в) Верховна Рада України

Відповідь: _____

Завдання 2. Схематично зобразіть державні та громадські організації в системі управління оздоровчою фізичною культурою.



Завдання 3. Встановіть відповідність між підсистемами фізкультурно-оздоровчого менеджменту.

Підсистема	Функції
Керуюча підсистема	Виконує операційну функцію, тобто безпосередньо продукує фізкультурно-оздоровчі послуги (ФОП). ФОП – діяльність, спрямована на збереження та зміцнення здоров'я людей, формування в них навичок здорового способу життя.
Результуюча підсистема	Прямо не пов'язана з виробництвом ФОП, але створює для цього належні умови. В межах забезпечувальної підсистеми здійснюються маркетингова та фінансова діяльність і робота з персоналом організації. Цій підсистемі на відміну від двох інших підсистем делеговані повноваження лише виконавчого характеру.
Забезпечувальна підсистема	До підсистеми входять керівники різних рівнів управління, які залежать від типу фізкультурно-оздоровчої організації. Ця підсистема здійснює свою діяльність через виконання загальних управлінських функцій, у результаті чого розробляються конкретні методи впливу на дві інші підсистеми.

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; розглянути моделі менеджменту зарубіжних фізкультурно-оздоровчих клубів.

План

1. Міжнародний рух «Спорт для всіх».
2. Діяльність міжнародних організацій на підтримку спорту для всіх (масового спорту).
3. Спорт для всіх у країнах із високим рівнем залучення населення до рухової активності.
4. Моделі менеджменту зарубіжних фізкультурно-оздоровчих клубів.

Ключові терміни та поняття: *міжнародний рух «Спорт для всіх», клуби, міжнародні організації, основна організаційна форма оздоровчої роботи, завдання, рухова активність, менеджмент, масовий спорт.*

Методичні вказівки до вивчення теми

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

Доцільно розглянути також передумови та історію заснування нової економічної спілки – Ради Європи, в якій було утворено спеціальну структуру з питань культурного співробітництва.

Приділіть увагу довгостроковій програмі розвитку спорту, фізичного виховання і рекреації на природі, гаслом якої стала фраза «Спорт для всіх».

У ході вивчення першого питання потрібно усвідомити мету спортивного руху «Спорт для всіх».

При опрацюванні *другого питання* необхідно розглянути зміст за завдання діяльності міжнародних організацій на підтримку спорту для всіх (масового спорту), а саме: ООН, ЮНЕСКО, Всесвітня організація охорони здоров'я, Рада Європи, Європейський Союз. Окрім того, акцентувати увагу потрібно на діяльності та компетенціях таких громадських організацій, як Міжнародний олімпійський комітет (МОК) і Міжнародна асоціація спорту для всіх.

Засвоєння *третього питання* необхідно спрямувати на усвідомлення особливостей розвитку спорту для всіх у світовому контексті. Необхідно звернути увагу до досвіду організації та функціонування спорту для всіх у США, Фінляндії, Німеччини, Франції, Японії та Канаді – країнах із високим рівнем залучення населення до рухової активності.

Важливо дослідити чинники формування сучасної системи спорту для всіх, а також виокремити найбільш характерні ознаки спорту для всіх на світовому рівні.

Четверте питання передбачає детальне ознайомлення з моделями менеджменту зарубіжних фізкультурно-оздоровчих клубів. У цьому контексті доцільно розглянути досвід Німеччини, Італії, США, Канади, Скандинавських та інших розвинених у спортивному відношенні країн світу. Вивчаючи це питання, потрібно встановити основні відмінності між муніципальними та приватними клубами спортивно-оздоровчої спрямованості.

Питання для самоконтролю

1. Розкрийте сутність Міжнародного руху «Спорт для всіх».
2. Які міжнародні організації сприяють його розвитку? Вирішення яких питань на підтримку спорту для всіх (масового спорту) входить до їх компетенції?
3. Які функції виконує Рада Європи для підтримання та розвитку руху «Спорт для всіх»?
4. На що спрямована діяльність Міжнародної асоціації спорту для всіх?
5. Якими чинниками обумовлений високий рівень залучення населення до рухової активності оздоровчої спрямованості в економічно розвинених країнах?
6. У чому полягає ключове завдання країн із високим рівнем залучення населення до рухової активності на рівні держави й місцевого самоврядування в системі спорту для всіх?
7. Яких принципів дотримуються у своїй діяльності спортивно-оздоровчі клуби в країнах із високим рівнем залучення населення до рухової активності?
8. Розкрийте відмінності між муніципальними та приватними клубами спортивно-оздоровчої спрямованості.
9. Охарактеризуйте особливості організації оздоровчої діяльності в США та Франції.
10. Охарактеризуйте особливості організації оздоровчої діяльності в Німеччині, Бельгії, Англії.
11. Охарактеризуйте особливості організації оздоровчої діяльності в Голландії, Фінляндії, Норвегії та Канаді.

Тести

1. *Хто бере на себе основну відповідальність у країнах із високим рівнем залучення населення до рухової активності за розвиток спорту для всіх?*
 - а) держава;
 - б) органи місцевого самоврядування.
2. *У якому році та за сприяння якої організації було прийнято довгострокову програму розвитку спорту, фізичного виховання і рекреації на природі, гаслом якої стала фраза «Спорт для всіх»?*

- а) у 1949 р., Європейський Союз;
- б) у 1962 р., ЮНЕСКО;
- в) у 1966 р., Рада Європи.

3. Укажіть основну організаційну форму менеджменту в розвинених у спортивному відношенні країнах світу:

- а) спортивні клуби;
- б) спортивні асоціації та союзи;
- в) спортивні агентства й об'єднання.

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

- а) 80 країн світу;
- б) 100 країн світу.

5. За рахунок яких внесків існують приватні спортивні клуби та товариства у США?

- а) державних дотацій;
- б) підтримки органів місцевого самоврядування;
- в) членських внесків.

Практичні завдання

Завдання 1. Встановіть відповідність між видами спортивних клубів та їх характерними особливостями:

Спортивні клуби	Характерні особливості
1) Муніципальні	а) утримуються за рахунок внесків клієнтів; на маркетинг витрачається від 10% бюджету
	б) обслуговують різноманітний контингент відвідувачів; на маркетинг витрачається не більше 3% бюджету
2) Приватні	в) утримуються на кошти платників податків; ціни низькі; якість послуг нижча; належать держустановам, школам, лікарням та ін.; некомерційні; будівництво фінансується за рахунок податків населення; не переймаються стосовно завтрашнього дня, оскільки утримуються за рахунок держави
	г) обслуговують цільовий контингент; орієнтовані на одержання прибутку (як правило, 10-20%); будівництво фінансується власником або за рахунок кредитних коштів

Відповідь: _____

Завдання 2. Встановіть відповідність:

Організація	Рік заснування	Значущі події	Основні документи
1) ООН	а) 1946	I) велику увагу приділяє координації зусиль спортивних організацій у використанні можливостей спорту для всіх при лікуванні та профілактиці різних захворювань шляхом використання доступних форм рухової активності	D) резолюція Генеральної Асамблеї «Спорт як засіб сприяння вихованню, здоров'ю, розвитку і миру»
2) ЮНЕСКО	б) 1945	II) провела Всесвітній день здоров'я під гаслом «Рух заради здоров'я»	W) Глобальна стратегія з харчування, рухової активності та здоров'я
3) ВООЗ	в) 1949	III) започатковано присудження звання «Чемпіон _____ зі спорту» з метою популяризації фізичної культури і спорту у світі	R) Міжнародна хартія фізичного виховання і спорту
4) МОК	г) 1894	IV) у 2003 р. у Парижі прийнято резолюцію «Спорт як засіб сприяння вихованню, здоров'ю, розвитку і миру». В документі рекомендовано урядам країн використовувати спорт для всіх як засіб досягнення узгоджених на міжнародному рівні цілей розвитку	Y) з 1986 р. проводяться Всесвітні конгреси зі спорту для всіх
5) Рада Європи	д) 1948	V) прийнято довгострокову програму розвитку спорту, фізичного виховання і рекреації на природі, гаслом якої стала фраза «Спорт для всіх». Мета руху – залучення якомога більшої кількості громадян різних країн до систематичних занять фізичними вправами для оздоровлення та активного відпочинку	U) резолюція Генеральної Асамблеї TAFISA
6) Міжнародна асоціація	е) 1991	VI) у 1999 р. було підготовлено Гельсінкський звіт про спорт, на	L) Біла книга про спорт

спорту для всіх		основі якого в Німечці прийнято Декларацію про специфічні характеристики спорту і його соціальну функцію	
Г) Європейський Союз	Ж) 1992	ВІІ) одна з її програм передбачає збір і систематизацію характерних для певних народів видів спортивної діяльності. За її сприяння в 1992 р. в Бонні було проведено I Міжнародний фестиваль із «традиційного спорту»	Г) Європейська спортивна хартія

Завдання 3. Встановіть відповідність між моделями менеджменту зарубіжних фізкультурно-оздоровчих клубів та їх сутністю.

Країна	Сутність моделі
1) Американська модель	а) спортивно-оздоровчі клуби невисокого рангу із середніми прибутками, тобто клуби для занять широких верств населення. Водночас це можуть бути добре обладнані приміщення клубів
2) Скандинавська модель	б) філософія клубу «Green Valley Athletic Club»: «Ми хочемо створити у нашому клубі атмосферу, в якій кожен за будь-якої ситуації почував би себе комфортно»
3) Німецька модель	в) уся робота організовується на громадських засадах; людей мотивують спільні інтереси, бажання отримати нові враження; метою перебування в клубі є самовдосконалення, саме воно і стимулює членів клубу робити свій посильний внесок у його діяльність

Відповідь: _____

Тема № 4. Пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури, організація масових фізкультурно-спортивних заходів

Мета вивчення теми: розглянути структуру та класифікацію масового спорту; усвідомити завдання, принципи та форми пропаганди фізичної культури та спорту; засвоїти сутність, роль і значення реклами фізкультурно-оздоровчих послуг; ознайомитись із процедурою проведення масових фізкультурно-спортивних заходів.

План

1. Структура та класифікація масового спорту.
2. Завдання, принципи та форми пропагандистської діяльності.
3. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг.

Ключові терміни та поняття: *масовий спорт, завдання, принципи, пропаганда фізкультурно-спортивної та оздоровчої діяльності, усна форма пропаганди, друкована форма пропаганди, наочна форма пропаганди, показова форма пропаганди, принципи реклами у фізкультурно-оздоровчій сфері, фізкультурно-спортивні заходи.*

Методичні вказівки до вивчення теми

Вивчення *першого питання* передбачає ознайомлення зі структурою та класифікацією масового спорту, її основними елементами та компонентами.

Зверніть увагу, що для кожного компонента масового спорту існує своя специфіка економічних відносин, яка характеризується: за типами учасників ринку та способами фінансування, за віком тих, хто займається, за типом споживання спортивних товарів, за ступенем локалізації.

Засвоєння *другого 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 *третього питання* необхідно виокремити найбільш характерні ознаки пропагандистської діяльності. Потрібно також розглянути типи реклами та виокремити принципи, які визначають її ефективність.

Окрім того, потрібно приділити увагу й елементам рекламних кампаній. Доцільно ознайомитися з характеристиками газетної спортивної реклами, реклами на радіо та телебаченні, в інтернеті. Відзначити чинники ефективності реклами фізкультурно-оздоровчих послуг.

Питання для самоконтролю

1. Перерахуйте засоби поширення реклами.
2. На вирішення яких завдань спрямована пропагандистська діяльність?
3. Назвіть структурні складові масового спорту.
4. Перерахуйте види зовнішньої реклами.
5. Що являє собою пропаганда оздоровчої фізичної культури?
6. Назвіть основні форми пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності. Поясніть, яку роль відіграють фотоальбоми у пропаганді спортивно-масової роботи.
7. Які етапи має включати рекламна діяльність, спрямована на залучення

споживача до сфери фізкультурно-оздоровчих послуг?

8. Окресліть принципи, які визначають ефективність реклами.

Тести

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?

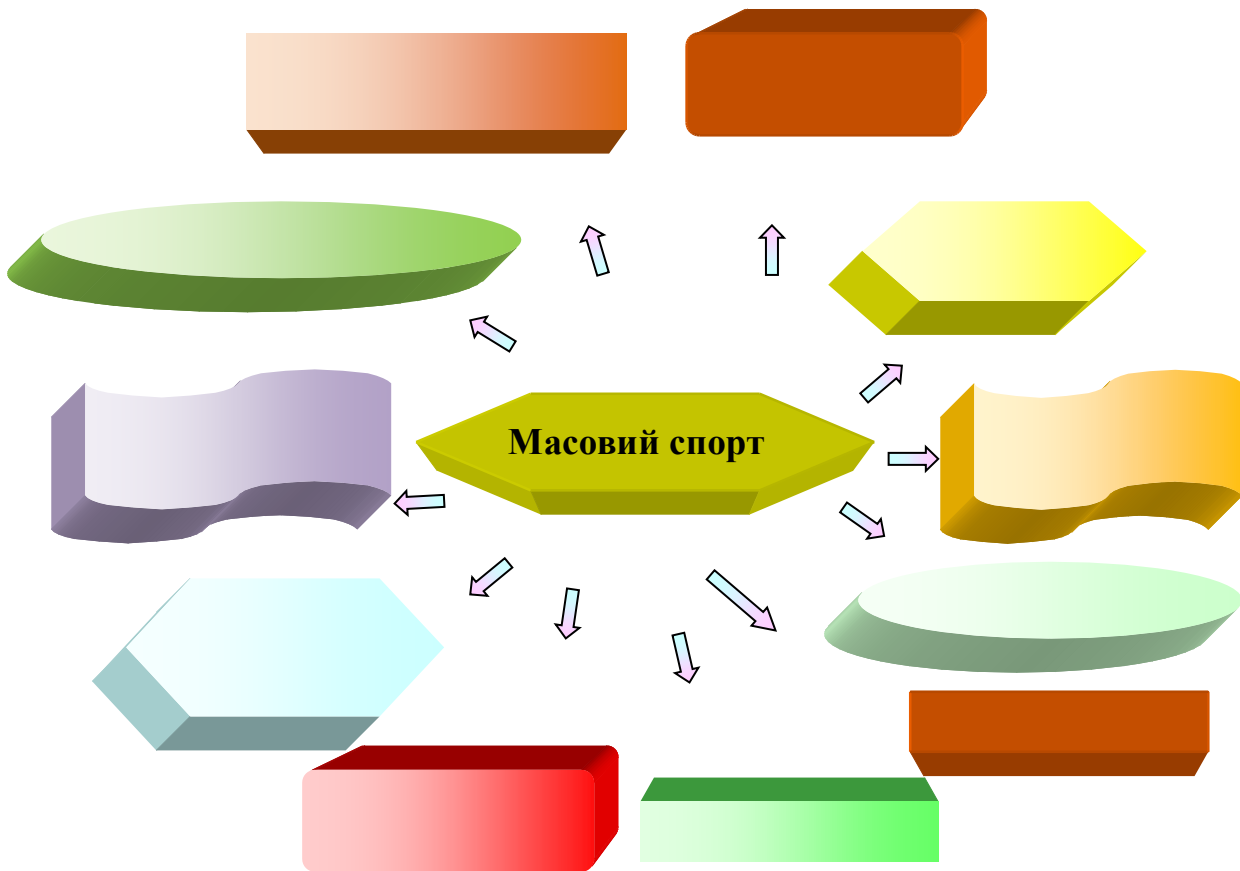
- а) принципи;
- б) етапи;
- в) обсяг коштів;
- г) форми.

Практичні завдання

Завдання 1. Встановить відповідність між компонентами масового спорту:

за типами учасників ринку та способами фінансування	працевдатні, пенсіонери, діти дошкільного віку, школярі, студенти
за віком тих, хто займається	платники податків, утриманці, одержувачі пожертвувань від меценатів і спонсорів, стипендій та субсидій від держави
за типом споживання спортивних товарів	регіональні, муніципальні, сільські, національно-територіальні
за ступенем локалізації	організовані та неорганізовані ринки рухової активності

Завдання 2. Схематично зобразіть структуру (складові) масового спорту



Завдання 2. Підготуйте тези на наукову конференцію (оберіть одну із запропонованих тем):

1. Особливості проведення реклами фізкультурно-оздоровчих послуг.
2. Роль пропаганди у залученні школярів до занять спортом.
3. Особливості реклами фізкультурно-оздоровчих послуг.
4. Дослідження та порівняння окремих аспектів пропаганди фізкультурних занять і реклами оздоровчих послуг.
5. Реклама як фактор зовнішніх комунікацій організацій сфери масового спорту та спорту для всіх: аналіз зарубіжних концепцій.

Примітка. Рекомендації та вимоги до написання тез подано в додатку А.

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

1. Реклама як засіб спілкування. Її різновиди та особливості планування.
2. Основні носії реклами на спортивному ринку.
3. Особливості використання реклами в інтернеті.
4. Ідея підтримки продажу та її роль у розширенні збуту продукції.

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

Тема № 5. Загальна характеристика оздоровчого тренування

Мета вивчення теми: усвідомити принципи оздоровчого тренування; набути уявлення про методи оздоровчого тренування та основні засоби оздоровчого фізичного тренування.

План

1. Принципи оздоровчого тренування.
2. Методи оздоровчого тренування.
3. Основні засоби оздоровчого фізичного тренування.

Ключові терміни та поняття: *оздоровче тренування, функціональний стан, харчування, психічна регуляція, стан здоров'я, серцево-судинна система, принципи, методи, навантаження, циклічні вправи змішаної спрямованості, циклічні вправи аеробної спрямованості, ациклічні вправи.*

Методичні вказівки до вивчення теми

При засвоєнні *першого питання* насамперед необхідно усвідомити, що оздоровче фізичне тренування базується на певних закономірностях (біологічних, педагогічних, психологічних), які можна представити у вигляді визначених принципів (правил). Принципи оздоровчого фізичного тренування мають багато спільного з дидактичними принципами та принципами спортивного тренування, але водночас включають і специфічний принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання. Його сутність полягає в оптимізації процесу фізичного виховання з метою зміцнення здоров'я. Інакше кажучи, які б спеціальні завдання не вирішувалися, незаперечною залишається установка на обов'язкове досягнення оздоровчого ефекту.

Зверніть увагу на те, що суворе дотримання цих правил – необхідна умова досягнення ефекту оздоровчих тренувань. І навпаки, їх порушення знижує ефективність занять і нерідко призводить до негативних наслідків і серйозних порушень здоров'я.

При опрацюванні *другого питання* необхідно звернути увагу на методи оздоровчого тренування, передусім на інтервальний і безперервний.

Зверніть увагу, що з усіх основних фізичних якостей людини – сили, гнучкості, швидкості, витривалості та спритності – провідною для зміцнення здоров'я є загальна витривалість (здатність тривало виконувати фізичну роботу помірної інтенсивності).

Розглядаючи *третє питання*, необхідно акцентувати увагу на основних засобах оздоровчого фізичного тренування.

Візьміть до уваги той факт, що в оздоровчому фізичному тренуванні використовуються загальні та специфічні засоби.

До загальних належать фізичні вправи, спеціальне обладнання, тренажери, спортивні споруди. До специфічних – природні й гігієнічні чинники, гідро- і фізіопроцедури, психом'язова регуляція, масаж, загартування тощо.

Основну роль у структурі засобів відіграють фізичні вправи. Відтак обов'язково приділіть увагу розгляду типів вправ, які використовуються в оздоровчому тренуванні.

Окрім того, доцільно розглянути енергетичну характеристику фізичних вправ. Важливо набути уявлення про енергетичну ефективність, енергетичну потужність, загальні енергетичні витрати.

Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте структуру рухів у масовому спорті.
2. Назвіть та охарактеризуйте методи, які застосовуються в оздоровчому тренуванні.
3. Які типи вправ використовуються в оздоровчому тренуванні? Охарактеризуйте їх.
4. Яких принципів необхідно дотримуватися в оздоровчому тренуванні? Розкрийте сутність кожного з них.

Тести

1. Спортивне тренування передбачає використання фізичних навантажень із метою..

- а) досягнення максимальних результатів в обраному виді спорту;
- б) підвищення або підтримки рівня фізичної дієздатності та здоров'я;
- в) відповіді а та б.

2. Назвіть основні завдання оздоровчого фізичного тренування:

- а) поліпшення функціонального стану і профілактика захворювань серцево-судинної та дихальної систем;
- б) поліпшення діяльності організму в цілому та профілактика захворювань;
- в) поліпшення показників загальної фізичної працездатності;
- г) зміцнення опорно-рухового апарату, м'язової системи, профілактика захворювань опорно-рухового апарату.

3. Укажіть принципи оздоровчого тренування:

- а) «не завдай шкоди»;
- б) індивідуалізації;
- в) повторності, поступовості;
- г) несистематичності та непослідовності.

4. При організації оздоровчого фізичного тренування застосовуються:

- а) метод суворо регламентованої вправи;
- б) метод розучування вправи по частинах і в цілому.

Практичні завдання

Завдання 1. Встановіть відповідність між принципами оздоровчого тренування:

Принцип «не завдай шкоди»	передбачає поступове підвищення тренувального навантаження, його зміну відповідно до динаміки функціонального стану індивіда. Згідно з цим принципом має відбутися поступове підвищення навантаження до досягнення необхідних статево-вікових характеристик резервів функцій, його стабілізація та зниження
Принцип індивідуалізації	основою цього принципу є фізіологічна закономірність, згідно з якою для утворення постійних умовно-рефлекторних зв'язків у нервовій системі необхідна неодноразова дія подразників (зокрема фізичних вправ) на організм. При повторних змінах функцій різних систем відбуваються спочатку кількісні, а потім і якісні зрушення в діяльності організму загалом
Принцип повторності	необхідність системного чергування фізичних навантажень і відпочинку. Очевидно, що ефективною може бути лише така система, яка забезпечує постійний взаємозв'язок між окремими заняттями
Принцип поступовості	фізичні вправи здатні активно впливати на всі органи й системи організму. Достатньо висока енергетична ефективність оздоровчого тренування, його вплив на весь організм у цілому визначають показники і протипоказання до його використання. Протипоказаннями до занять оздоровчим тренуванням є обмеження в адаптації до фізичних навантажень. Однак при цьому не виключається застосування лікувальної фізкультури
Принципи систематичності та послідовності	дотримання принципу індивідуалізації – одна з головних вимог оздоровчого тренування. При цьому важливо пам'ятати, що немає фізичного навантаження великого чи малого, є навантаження, яке відповідає або не відповідає можливостям організму. Тому важливо забезпечити сувору відповідність фізичного навантаження функціональним можливостям

	організму тих, хто займається. Рациональне дозування фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні базується на врахуванні фізичних і функціональних можливостей індивіда. З цією метою проводиться тестування фізичних якостей і визначення рівня частоти серцевих скорочень
--	---

Завдання 2. Встановить відповідність між типами вправ в оздоровчому тренуванні:

Циклічні вправи аеробної спрямованості (вправи, рухи яких об'єднані в цикл (коло), який постійно повторюється)	використовуються для розвитку загальної та спеціальної витривалості
Циклічні вправи змішаної спрямованості (аеробної та анаеробної)	виконуються короткочасно, переважно в анаеробному режимі; спрямовані на підвищення силової витривалості
Ациклічні вправи (характеризуються різкою зміною виконуваних рухів; рухи мають чітку послідовність, яскраво виражений початок і завершення)	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. Ці вправи допомагають вирішити загальне завдання оздоровчого тренування – розширення резервів киснево-транспортної системи

Тема № 6. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування

Мета вивчення теми: розглянути фізичний стан як основу програмування оздоровчого тренування; ознайомитися з правилами програмування та методикою оздоровчого тренування із використанням циклічних вправ; засвоїти способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження.

План

1. Вибір фізичних вправ при програмуванні оздоровчого тренування.
2. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження.

Ключові терміни та поняття: програмування, фізичні вправи, серцево-судинна система, оздоровче тренування, аеробні вправи, аеробна продуктивність, фізичне навантаження, рухова активність, дозування, ПАНО (порог анаеробного обміну), ЧСС (частота серцевих скорочень).

Методичні вказівки до вивчення теми

У ході опрацювання *першого питання* необхідно акцентувати увагу на виборі фізичних вправ у ході програмування оздоровчого тренування.

Зверніть увагу, що у світовій практиці оздоровчого тренування існують різні підходи до визначення доцільності використання фізичних вправ. Найбільш поширеними є такі: вибір фізичних вправ може бути довільним за умови їх бажаної інтенсивності; вибір фізичних вправ повинен здійснюватися за такими педагогічними критеріями, як доступність вправи, ступінь безпечності її виконання, точність дозування фізичного навантаження. Крім того, вибір фізичних вправ має обумовлюватися клініко-фізіологічними критеріями, насамперед можливістю ефективно впливати на активізацію резервів серцево-судинної системи, підвищення аеробної продуктивності організму.

Усвідомте, що найвищий оздоровчий ефект досягається при використанні аеробних вправ. Типовими аеробними вправами є біг, швидка ходьба, їзда на велосипеді чи велотренажері, ходьба на лижах, веслування, плавання та ін. Ці вправи доступні людям будь-якого віку.

Опрацювання *другого питання* передбачає ознайомлення зі способами визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження.

Запам'ятайте, що для нормального функціонування організму людини необхідна певна *доза* рухової активності. Обсяг рухової активності залежить від фізіологічних, соціально-економічних і культурних чинників, а саме: віку, статі, рівня фізичної підготовленості, способу життя, умов праці та побуту, географічних і кліматичних умов тощо.

Доцільно розглянути способи визначення раціональних обсягів рухової активності, враховуючи такі показники: тривалість занять фізичними вправами протягом тижня (год); витрати енергії за одиницю часу фізкультурної активності (ккал/хв, ккал/год, ккал/день); умовні бали. Найбільш поширеною та точною формою оцінки обсягів рухової активності є визначення енергетичних витрат.

Потрібно ознайомитися із запропонованими Л. Я. Іващенко та Н. П. Страпко зонами навантаження в оздоровчому тренуванні з урахуванням ПАНО – порога анаеробного обміну.

Зауважте, що в оздоровчому тренуванні визначаються й використовуються такі показники ЧСС: порогова – найнижча ЧСС, при якій можна досягти очікуваного тренувального ефекту; пікова – найвища ЧСС, яку можна допустити при проведенні оздоровчих тренувальних занять.

Питання для самоконтролю

1. Назвіть найбільш поширені способи визначення раціональних обсягів рухової активності.
2. Яким фізичними та фізіологічними показниками характеризуються оздоровчі тренувальні навантаження?
3. Назвіть найбільш поширені підходи до визначення доцільності використання фізичних вправ.
4. Якими чинниками обумовлені загальні витрати енергії у людини?
5. Як необхідно правильно вимірювати пульс у стані спокою?
6. Поясніть значення показника «максимальна частота серцевих скорочень».
7. Який показник, окрім ЧСС, можна використати для самоконтролю інтенсивності навантаження?

Тести

1. *Типові аеробні вправи – це:*
 - а) вправи, які характеризуються різкою зміною виконуваних рухів;
 - б) біг, швидка ходьба, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, веслування, плавання;
 - в) рухи, які мають чітку послідовність, початок і завершення.
2. *Максимально допустима ЧСС в оздоровчому тренуванні в осіб віком до 30 років не повинна перевищувати _____ уд./хв.*
3. *Максимально допустима ЧСС в оздоровчому тренуванні в осіб віком понад 60 років не повинна перевищувати _____ уд./хв.*
4. *Раціональна норма рухової активності – це:*
 - а) спеціально організована рухова активність, яка спрямована на зміцнення здоров'я людини, підвищення працездатності, продовження творчого довголіття;
 - б) обсяг рухової активності, який забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення професійної працездатності людини.
5. *Якими показниками характеризується оздоровче тренувальне навантаження?*
 - а) фізичними та фізіологічними;
 - б) фізичними, фізіологічними та психологічними.
6. *Які показники ЧСС визначаються та використовуються в оздоровчому тренуванні?*
 - а) порогова, пікова ЧСС;
 - б) найнижча ЧСС;
 - в) найвища ЧСС.
7. *Завдяки яким вправам досягається найвищий оздоровчий ефект?*
 - а) аеробним;
 - б) анаеробним;
 - в) змішаним аеробним та анаеробним.

8. *Обсяг рухової активності людини залежить від:*

- а) фізіологічних, соціально-економічних і культурних чинників;
- б) віку, статі, рівня фізичної підготовленості, способу життя, умов праці та побуту, географічних і кліматичних умов;
- в) усі відповіді правильні.

9. *Яка середня частота пульсу в дітей віком понад 10 років і дорослих, у тому числі й у людей літнього віку?*

- а) 70-130 уд./хв;
- б) 60-100 уд./хв;
- в) 40-60 уд./хв.

Практичні завдання

Увага! Фахівці з оздоровчого тренування користуються формулами для розрахунку максимально допустимої ЧСС відповідно до віку. Для початківців ЧСС має складати 180 мінус вік у роках. Для осіб, які мають досвід занять фізичними вправами понад 3 роки, ЧСС повинна дорівнювати різниці 170 та 1/2 віку в роках.

Існує й загальна формула, рекомендована експертами ВООЗ: «220 – ваш вік»:

ЧСС_{мах} = 220 – вік – у осіб віком до 60 років;

ЧСС_{мах} = 210 – вік – у осіб віком понад 60 років;

ЧСС_{мах} = 220 – 1/2 віку – у тренуваних осіб молодого й середнього віку.

Починаємо розрахунки:

Максимальна частота пульсу: 220 – 47 = **173** уд./хв (100%).

Пульс у стані спокою = **52**.

Обрана кардіозона: 60%-70% – активне спалювання жиру (в інших джерелах – 65%-75% від максимальної ЧСС).

Розраховуємо свою цільову зону в ЧСС:

Резерв = ЧСС_{мах} – пульс у спокої, 173 – 52 = **121**.

Зона 60% = резерв x 0.6 + пульс у спокої = 121 x 0.6 + 52 = **124,6**

резерв x 0.7 + пульс у спокої = 121 x 0.7 + 52 = **136,7**.

Ваша мета – залишатися в межах 125-137 уд./хв. Це і є ваша цільова зона.

Завдання 1. Обчисліть за рекомендованою експертами ВООЗ формулою «220 – ваш вік»:

ЧСС_{мах} = 220 – вік – у осіб віком до 60 років;

ЧСС_{мах} = 210 – вік – у осіб віком понад 60 років;

ЧСС_{мах} = 220 – 1/2 віку – у тренуваних осіб молодого й середнього віку.

Самостійне завдання студента _____

1. Особа віком до 60 років _____, вік _____, стать _____, пульс _____,
(прізвище та ініціали)

2. Особа віком понад 60 років _____, вік _____, стать _____, пульс _____,
(прізвище та ініціали)

3. Ваші показники _____, укажіть рівень тренуваності _____ **стать** _____,
(прізвище та ініціали)

вік _____, **пульс** _____.

Зона пульсу (у % від максимального)	Вплив на організм	За формулою « $220 - \text{вік}$ », уд./хв		За уточненою формулою « $205.8 -$ ($0.685 * \text{вік}$)», уд./хв
		1. Для осіб віком до 60 років	2. Для осіб віком понад 60 років	3. Ваші показники
100% максимальний пульс				
90% -100% зона VO_2	максимальне навантаження допомагає підвищити віддачу енергії та швидкість			
80% -90% анаеробна зона	поліпшує фізичну витривалість			
70% -80% аеробна зона	високе навантаження сприяє підвищенню кардіовитривалості			
60% -70% початок зони жиропалювання	середнє навантаження підвищує витривалість і оптимально спалює калорії			
50% -60% зона легкої активності	низьке навантаження розвиває аеробну базу та сприяє відновленню організму			

Завдання 2. Складіть словник термінів, які характеризують програмування оздоровчого тренування (20-30 термінів).

Завдання 3. Розробіть програму оздоровчого тренування, використовуючи аеробні вправи (вік і стать визначаються за вибором студента).

Тема № 7. Програмування та методика оздоровчого тренування з використанням циклічних вправ (ходьба та біг)

Мета вивчення теми: усвідомити значення оздоровчої ходьби; засвоїти методику використання оздоровчої ходьби та бігу; набути уявлення про тренувальний ефект ходьби.

План

1. Оздоровче значення ходьби.
2. Методика використання оздоровчої ходьби та оздоровчого бігу.
3. Програма занять із використанням бігу на місці.

Ключові терміни та поняття: *програмування, оздоровча ходьба, оздоровчий біг, методика, рухова активність, показники, оздоровче тренування, фізичний стан, програма.*

Методичні вказівки до вивчення теми

У ході опрацювання *першого питання* необхідно розглянути значення оздоровчої ходьби.

Зверніть увагу, що найчастіше профілактико-оздоровчий ефект фізичного тренування пов'язують із використанням вправ помірної (аеробної спрямованості) інтенсивності. У зв'язку з цим набуло популярності використання з оздоровчою метою циклічних вправ (біг, їзда на велосипеді, гребля, ходьба на лижах тощо).

Зауважте, що при виконанні циклічних вправ у роботу втягуються найбільші м'язові групи (1/5-1/2 і більше м'язової маси), які потребують великої кількості кисню, а отже, і розвивають переважно серцево-судинну й дихальну системи. Від стану функціонування цих систем прямо залежить здоров'я людини, вони є його основою.

Оздоровча ходьба є найдоступнішим видом фізичних вправ. Вона може бути рекомендована людям усіх вікових груп, незалежно від рівня їх підготовки та стану здоров'я. Ходьба особливо корисна людям, які ведуть малоактивний спосіб життя. Під час ходьби тренуються м'язи, серцево-судинна й дихальна системи. Крім того, ходьба є ефективним засобом зняття напруження, заспокоєння нервової системи. Її оздоровчий вплив полягає в підвищенні скорочувальної здатності міокарда, збільшенні діастолічного об'єму серця та венозного повернення крові до серця.

Опрацювання *другого питання* необхідно спрямувати на засвоєння методики використання оздоровчої ходьби та бігу.

Акцентувати увагу потрібно на показниках витрати енергії залежно від темпу й виду ходьби, від швидкості й маси тіла. Тренувальний ефект ходьби визначається частотою пульсу. ЧСС у процесі ходьби, яка використовується в

оздоровчій фізичній культурі для ефективного впливу на серцево-судинну систему, повинна бути в межах 65-80% від максимальної для осіб будь-якого віку.

Запам'ятайте, що для реалізації оздоровчого впливу ходьби необхідно врахувати три показники: час ходьби, її швидкість і відстань.

☞ Визначити фізичний стан осіб, які займаються оздоровчою ходьбою, і ступінь підготовленості їх серцево-судинної системи до фізичних навантажень можна за допомогою трьохмильного тесту, який розробив американський фахівець К. Купер.

Трьохмильний тест ходьби (за К. Купером)

Рівень фізичної підготовленості		Час (хв, с), затрачений на проходження 2 миль (4800 м)					
		Вік, роки					
		13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 і старші
Дуже низький	Чол.	Більше 45.00	Більше 46.00	Більше 49.00	Більше 52.00	Більше 55.00	Більше 60.00
	Жін.	Більше 47.00	Більше 48.00	Більше 51.00	Більше 57.00	Більше 57.00	Більше 63.00
Низький	Чол.	41.01- 45.00	42.01- 46.00	44.31- 49.00	47.01- 52.00	50.01- 55.00	54.01- 60.00
	Жін.	43.01- 47.00	44.01- 48.00	46.31- 51.00	49.01- 54.00	52.01-57- 00	57.01- 63.00
Задовільний	Чол.	37.31- 41.00	38.31- 42.00	40.11- 44.30	42.01- 47.00	42.01- 50.00	48.01- 54.00
	Жін.	39.31-43- 00	40.31- 44.00	42.01- 46.30	44.01- 49.00	47.01- 52.00	51.01- 57.00
Середній	Чол.	33.00- 37.30	34.00- 38.30	35.00- 40.00	36.30- 42.00	39.00- 45.00	41.00- 48.00
	Жін.	35.00- 39.30	36.00- 40.30	37.30- 42.00	39.00- 44.00	42.00- 47.00	45.00- 51.00
Високий	Чол.	Менше 33.00	Менше 34.00	Менше 35.00	Менше 36.30	Менше 39.00	Менше 41.00
	Жін.	Менше 35.00	Менше 36.00	Менше 37.30	Менше 39.00	Менше 42.00	Менше 45.00

Примітка. Тест рекомендується проводити не раніше ніж через 6 тижнів регулярних тренувань. Важливою умовою об'єктивності тесту є ретельно виміряна траса або доріжка стадіону. Дані розраховані тільки для ходьби без переходу на біг.

Необхідно усвідомити, що оздоровчий біг усебічно впливає на всі функції організму, на дихальну й серцеву діяльність, кістково-м'язовий апарат і психіку.

Розглядаючи режим тренування з бігу, який може варіюватися залежно від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості тих, хто займається, зверніть увагу на регулювання темпу бігу й довжину дистанції.

☞ Визначити фізичний стан особи, яка займається оздоровчим бігом, і ступінь підготовленості серцево-судинної системи до фізичних навантажень можна за допомогою 12-хвилинного бігового тесту, який розробив К. Купер.

12-хвилинний тест ходьби та бігу (за К. Купером)

Рівень фізичної підготовленості		Час (хв, с), затрачений на проходження 2 миль (4800 м)					
		Вік, роки					
		13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 і старші
Дуже низький	Чол.	Менше 2,1	Менше 1,95	Менше 1,9	Менше 1,8	Менше 1,65	Менше 1,4
	Жін.	Менше 1,6	Менше 1,55	Менше 1,5	Менше 1,4	Менше 1,35	Менше 1,25
Низький	Чол.	2,1-2,2	1,95-2,1	1,9-2,1	1,8-2,0	1,65-1,85	1,4-1,6
	Жін.	1,6-1,9	1,55-1,8	1,5-1,7	1,4-1,6	1,35-1,50	1,25-1,35
Задовільний	Чол.	2,2-2,5	2,1-2,4	2,1-2,3	2,0-2,2	1,85-2,1	1,6-1,9
	Жін.	1,9-2,1	1,8-1,9	1,7-1,9	1,6-1,8	1,5-1,7	1,4-1,55
Середній	Чол.	2,5-2,75	2,4-2,6	2,3-2,5	2,2-2,45	2,1-2,3	1,9-2,1
	Жін.	2,1-2,3	1,9-2,1	1,9-2,0	1,8-2,0	1,7-1,9	1,6-1,7
Вищий за середній	Чол.	2,75-3,0	2,6-2,8	2,5-2,7	2,45-2,6	2,3-2,5	2,1-2,4
	Жін.	2,3-2,4	2,15-2,3	2,1-2,2	2,0-2,1	1,9-2,0	1,75-1,9
Високий	Чол.	Більше 3,0	Більше 2,8	Більше 2,7	Більше 2,6	Більше 2,5	Більше 2,4
	Жін.	Більше 2,4	Більше 2,3	Більше 2,2	Більше 2,1	Більше 2,0	Більше 1,9

Предметом вивчення *третього питання* має стати програма занять із використанням бігу на місці.

Біг на місці використовується для підвищення витривалості, рівня фізичного стану (РФС). Проводиться біг у темпі 70-80 кроків за хвилину. Початкова тривалість бігу на місці має становити: для осіб із низьким і нижчим від середнього рівнями фізичного стану – 1 хв, для осіб із середнім і вищим від середнього рівнями фізичного стану – 2-3 хв. Тривалість бігу має збільшуватись поступово до 10 хв під контролем ЧСС. При цьому ЧСС під час бігу (за умови, що тривалість його становить понад 3 хв) має досягти значення, яке при щоденних заняттях дорівнює :

ЧСС = 160 – вік (для осіб із низьким і нижчим від середнього РФС);

ЧСС = 180 – вік (для осіб із середнім і вищим від середнього РФС).

Дозування у стрибках зі скакалкою є аналогічним. Вправи зі скакалкою забезпечують більш виражене навантаження на м'язи плечового поясу, спини. Для варіювання інтенсивності навантаження застосовують один із 4-х варіантів стрибків зі скакалкою:

- стрибки на двох ногах;
- почергово на лівій і правій нозі;
- на одній нозі;
- переступання.

Питання для самоконтролю

1. Які різновиди ходьби виокремлюють залежно від її швидкості?
2. Охарактеризуйте методику занять ходьбою для початківців.
3. Яким має бути пульс у процесі занять оздоровчим бігом?
4. Якого дозування навантаження необхідно дотримуватися при виконанні бігу на місці та стрибків на скакалці?

Тести

1. До чого може призвести неправильна техніка бігу?
 - а) жодним чином не впливає на оздоровчий ефект;
 - б) негативно впливає на роботу внутрішніх органів.
2. Що необхідно врахувати для досягнення оздоровчого впливу ходьби?
 - а) час ходьби, швидкість і відстань;
 - б) ЧСС, вік, стан здоров'я.
3. Визначником тренувального ефекту ходьби є:
 - а) частота пульсу – в межах 65-80% від максимальної ЧСС для осіб будь-якого віку;
 - б) ЧСС у процесі ходьби – 145-155 уд./хв;
 - в) ЧСС у процесі ходьби – 125-135 уд./хв.
4. Основною відмінною ознакою оздоровчого бігу від спортивного є:
 - а) швидкість (для оздоровчого бігу вона коливається в межах 7-11 км/год);
 - б) темп (повільний, середній, швидкий);
 - в) час заняття.
5. Що являє собою тест К. Купера?
 - а) 12 хвилин ходьби (бігу, плавання або їзда на велосипеді);
 - б) 15 хвилин ходьби (бігу, плавання або їзда на велосипеді);
 - в) 30 хвилин ходьби (бігу, плавання або їзда на велосипеді);
 - г) 60 хвилин ходьби (бігу, плавання або їзда на велосипеді).
6. Укажіть тривалість заняття оздоровчим бігом, достатню для досягнення оздоровчого ефекту:
 - а) 5-10 хв;
 - б) 15-30 хв;
 - в) 40-60 хв.
7. Прискорена ходьба як самостійний оздоровчий засіб може бути рекомендована:
 - а) особам, які не мають серйозних відхилень у стані здоров'я;
 - б) будь-кому без жодних обмежень;
 - в) не може бути самостійним засобом.
8. Укажіть зону тренувального режиму при оздоровчій (прискореній) ходьбі:
 - а) ЧСС 90 уд./хв;
 - б) ЧСС 110 уд./хв;
 - в) ЧСС 130 уд./хв.

9. *Оптимальний тренувальний ефект оздоровчої ходьби для здорових людей досягається при навантаженні:*

- а) 70 кроків за хвилину;
- б) 90-100 кроків за хвилину;
- в) 110-120 кроків за хвилину.

10. *Укажіть умову, за якої краще починати оздоровчий біг:*

- а) необхідно поступово переходити від ходьби до бігу;
- б) можна відразу займатися бігом;
- в) тільки після попередньої розминки.

Практичні завдання

Завдання 1. *Визначте рівень здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка та Р.Г. Науменка, 1988.*

Існує дуже простий, достовірний і доступний метод вимірювання рівня здоров'я – метод професора Г. Л. Апанасенка. Оцінка в балах, одержана при застосуванні цього методу, повністю корелює з аеробною продуктивністю.

Для того щоб визначити рівень власного здоров'я, необхідно виміряти всього кілька показників свого організму. А саме:

1. Вага тіла (кг) (медичні ваги).
2. Зріст (м).
3. Артеріальний тиск систолічний (верхнє значення) (тонометр).
4. Життєву ємність легенів, ЖЄЛ (мл) (спірометр).
5. Силу кисті (динамометрія) (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, оскільки кровоносна система людини є однією з найважливіших, від її роботи прямо залежить здоров'я.

Як виміряти свій пульс. Послідовно знайти можливі місця для підрахунку пульсу. Потім не раніше ніж через 5 хв перебування у стані спокою в положенні сидячи підрахувати в себе частоту серцевих скорочень протягом 10 с, помножити одержану величину на 6, а результати записати в зошит.

Протягом наступного дня необхідно виміряти пульс і записати одержані дані в зошит: вранці після пробудження і після виконання ранкової гімнастики, перед і після навчальних занять, перед тим, як лягти спати. Ці результати потрібно проаналізувати та зробити висновок про вплив різних станів організму на частоту серцевих скорочень.

Практичне завдання: *Визначте рівень свого здоров'я за допомогою запропонованої методики.*

Ваш зріст (см):

Ваша вага (кг):.....

Артеріальний тиск систолічний (верхнє значення):.....

Життєва ємність легенів (ЖЄЛ) (у мл):.....

Сила кисті (динамометрія) (кг):

Частота серцевих скорочень (пульс за 1 хв):

Час відновлення пульсу (в секундах):

Згідно з наведеними нижче таблицями можна самостійно визначити свій рівень здоров'я: за кожним показником отримати бал і підсумувати за всіма показниками. Окрім того, можна проаналізувати низькі бали в одержаному розрахунку результату та зрозуміти, який параметр роботи вашого організму знижує резерви здоров'я.

Приклад: 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.

Показники для чоловіків	Бали				
Маса тіла (кг) ----- зріст ² (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
ЖЄЛ (мл) ----- 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
ДМК (кг) x 100 ----- 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
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 присідань 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
Показники для жінок	Бали				
Маса тіла (кг) ----- зріст ² (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
ЖЄЛ (мл) ----- 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 100 ----- маса тіла (кг)	40 і менше 1 бал	41-50 0 балів	51-55 1 бал	56-60 2 бали	61 і більше 3 бали
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 присідань 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 співвідношень отриманих балів рівня здоров'я

	Рівень здоров'я				
	Низький	Нижчий від середнього	Середній	Вищий 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 2. Розробіть програму оздоровчого тренування із ходьби чи бігу.

Тема № 8. Рухові системи оздоровлення (стрибки зі скакалкою, скандинавська ходьба, скайраннінг)

Мета вивчення теми: усвідомити сутність оздоровчого тренування зі стрибків зі скакалкою; ознайомитися з програмою тренування зі скакалкою за методикою Є. Бока; проаналізувати методику Б. К. Панфілова; набути уявлення про друге дихання; засвоїти основні правила занять лікувально-оздоровчим бігом; розглянути особливості скандинавської ходьби; ознайомитися із сутністю та специфікою скайраннінгу.

План

1. Стрибки зі скакалкою.
2. Програма тренування зі скакалкою Є. Бокка.
3. Лікувальний біг на другому диханні Б. К. Панфілова.
4. Скандинавська ходьба.
5. Скайраннінг.

Ключові терміни та поняття: *стрибки, загальні енерговитрати, програма тренувань, методика, спосіб, лікувальний біг, скандинавська ходьба, палиці, скайраннінг.*

Методичні вказівки до вивчення теми

У ході вивчення *першого питання* необхідно розглянути особливості оздоровчого тренування зі стрибків зі скакалкою. Усвідомити, що вони зміцнюють серцево-судинну й дихальну системи, сприяють розвитку сили й витривалості м'язів ніг, розвивають м'язову координацію, підвищують працездатність і забезпечують гарний настрій на весь день. Обмін речовин прискорюється, а отже, поліпшується робота всіх органів і систем організму. Це

гарантує оздоровчий та тонізуючий ефект. Стрибки зі скакалкою чудово розігрівають всі м'язи тіла. Відтак вправи зі скакалкою показані для розминки. Скакалка є прекрасним засобом для аеробних тренувань. Вона підходить для занять як жінкам, так і чоловікам.

Зверніть увагу, що загальні витрати енергії під час стрибків зі скакалкою залежать від ваги тіла й темпу виконання вправ.

Предметом вивчення *другого питання* має стати зміст програми тренування зі скакалкою за методикою Є. Бока.

Зауважте, що програма тренування зі скакалкою розрахована на осіб із різним рівнем фізичної підготовленості. Кожна вправа виконується 10-30 разів. Залежно від рівня фізичної підготовленості виконують до трьох серій. Інтервали відпочинку між серіями становлять 60-120 с. За відсутності можливості 10-кратного повторення вправ у кожній серії виконують три серії з максимально можливою кількістю стрибків і скороченням пауз між серіями.

Предметом вивчення *третього питання* має стати лікувальний біг на другому диханні за методикою Б. К. Панфілова.

Передусім доцільно розглянути біографію Бориса Кириловича Панфілова, набути уявлення про друге дихання. Акцентувати увагу надалі необхідно на основних правилах занять лікувально-оздоровчим бігом.

Предметом вивчення *четвертого питання* має стати скандинавська ходьба. Зауважте, що скандинавська ходьба (Nordic Walking) «нордична спортивна ходьба» започаткована у скандинавських країнах.

Ознайомлення зі скандинавською ходьбою необхідно розпочати з історії її виникнення, з усвідомлення впливу скандинавської ходьби на здоров'я людини, визначення її переваг і недоліків. Далі потрібно ознайомитися з порадами для початківців.

У ході вивчення *п'ятого питання* необхідно ознайомитися зі способом пересування гірською місцевістю – скайраннінгом (англ. *skyrunning* – «небесний біг»). Скайраннінг потрібно розглядати як спосіб пересування гірською місцевістю на висоті понад 2000 м над рівнем моря по рельєфу з ухилом не більше 40 градусів, але не вище другої категорії складності. Старт може розпочинатися нижче 2000 м. Доцільно акцентувати увагу на історії походження скайраннінгу.

Далі важливо детально розглянути різновиди скайраннінгу, вимоги до занять скайраннінгом, сучасні бігові дисципліни зі скайраннінгу. Відзначити видатних бігунів зі скайраннінгу.

Питання для самоконтролю

1. Який оздоровчий ефект забезпечують стрибки зі скакалкою? Яким чином можна варіювати інтенсивність навантаження?
2. Охарактеризуйте програму тренувань зі скакалкою Є. Бока.
3. У чому полягає сутність лікувального бігу на другому диханні Б. К. Панфілова? Яких порад необхідно дотримуватися для отримання максимального ефекту від занять?

4. Яких правил необхідно дотримуватися тим, хто займається лікувально-оздоровчим бігом?

5. Пригадайте історію виникнення та розкрийте сутність скандинавської ходьби.

6. Поясніть, яким чином скандинавська ходьба впливає на стан здоров'я тих, хто займається.

7. Яких порад необхідно дотримуватись тим, хто вирішив займатися скандинавською ходьбою?

8. Що являє собою скайраннінг? Назвіть та охарактеризуйте його різновиди.

9. Перерахуйте сучасні бігові дисципліни зі скайраннінгу.

Тести

1. Ефективність стрибків зі скакалкою, якщо визначати її за рівнем споживання кисню та кількістю спалених калорій, на відміну від тривалого бігу, становить:

- а) 80%;
- б) 90%;
- в) майже 100%.

2. Протягом якого часу необхідно безперервно виконувати стрибки на скакалці, щоб позбутися зайвої ваги?

- а) протягом 20 хв;
- б) протягом 30 хв;
- в) протягом 40 хв.

3. Які м'язи під час виконання вправи зі скакалкою отримують максимальне навантаження?

- а) м'язи плечового поясу та спини;
- б) м'язи ніг, спини й рук.

4. Для досягнення аеробного тренувального ефекту тривалість виконання стрибків зі скакалкою має становити:

- а) не менше 15 хв, із періодичністю не менше 3-х разів на тиждень;
- б) не менше 30 хв, із періодичністю не менше 2-х разів на тиждень.

5. Який вид рухової діяльності, на думку вчених, дозволяє досягнути приблизно 90% від ефективності тривалого бігу, якщо оцінку проводити за споживанням кисню та кількістю спалюваних калорій?

- а) стрибки зі скакалкою;
- б) оздоровча ходьба;
- в) оздоровчий біг.

Практичні завдання

Завдання 1. Заповніть таблицю «Рухові системи оздоровлення»

Скандинавська ходьба	Сутність скандинавської ходьби	
	Історія виникнення та розвитку скандинавської ходьби	
	Вплив скандинавської ходьби на здоров'я людини	
	Поради для початківців	
Скайраннінг	Сутність скайраннінгу	
	Історія виникнення та розвитку скайраннінгу	
	Різновиди скайраннінгу	
	Вимоги до занять скайраннінгом	
	Видатні скайраннери	
	Сучасні дисципліни бігу	
Лікувальний біг на другому диханні Б. К. Панфілова	Біографічні відомості про Б. К. Панфілова	
	Сутність поняття «друге дихання»	
	Поради для початківців	
	Основні правила занять лікувально-оздоровчим бігом	

Завдання 2. Встановіть відповідність між різновидами скайраннінгу.

Sky Marathon (небесний марафон)	командний забіг на довгу дистанцію в поєднанні з іншими видами спорту: велоспортом, лижним спортом, скелелазінням або мультиспортом
Sky Race (небесні перегони)	перегони на велосипедах або гірських велосипедах
Vertical Kilometer (вертикальний кілометр)	забіг із вертикальним підйомом на 100 м із нахилом понад 33%; допустиме відхилення – 5%.
Sky Speed (небесні перегони на швидкість)	забіг із мінімальним підйомом на висоту 2000 м і довжиною від 30 до 42 км. Дистанція

	може проходити по стежках, льодовиках, камінню або снігу, досягати й перевищувати висоту 4000 м. Забіги, які виходять за межі вказаних параметрів більш ніж на 5%, класифікуються як Ultra Sky Marathons (ультра небесні марафони)
Sky Bike-Duathlon (небесні велоперегони)	забіг із підйомом на 1000 м на різних поверхнях зі значним нахилом, протяжність яких не перевищує 5 км. Вертикальний кілометр визначається за трьома рівнями висоти (допускаються відхилення +/- 200 м).
Sky Raid (небесний короткий забіг)	забіги на висоті від 2000 до 4000 м, мінімальна протяжність дистанції 20 км, максимальна – 30 км (допускаються відхилення на 5%).

Завдання 3. Розробіть програму тренування зі скакалкою.

Вид стрибка	Тривалість вправи, хв	Кількість серій	Інтервал відпочинку, с	Кількість занять на тиждень	Загальна тривалість тренування	Загальні витрати енергії	
						Вага тіла, кг	Темп, ккал/хв
Для початківців							
<i>Визначте загальні енерговитрати для початківців:</i>							
Для фізично підготовлених							
<i>Визначте загальні енерговитрати для фізично підготовлених:</i>							

Примітка. Для визначення загальних енерговитрат потрібно помножити показники на тривалість аеробної фази виконання вправ зі скакалкою.

Тема № 9. Рухові системи оздоровлення (їзда на велосипеді)

Мета вивчення теми: ознайомитися з методикою використання їзди на велосипеді як системою оздоровлення; розглянути особливості використання вправ на велотренажері з оздоровчою метою.

План

1. Методика використання їзди на велосипеді як система оздоровлення.
2. Особливості використання вправ на велотренажері з оздоровчою метою.

Ключові терміни та поняття: методика, оздоровче тренування, принципи оздоровчого тренування, велосипед, методика використання їзди, техніка їзди.

Методичні вказівки до вивчення теми

При вивченні *першого питання* необхідно ознайомитися з методикою використання їзди на велосипеді як системою оздоровлення.

При цьому доцільно детально розглянути переваги й недоліки їзди на велосипеді.

Важливо приділити увагу порадам щодо правильного підбору велосипеда, техніці їзди, правильній посадці велосипедиста та підбору одягу з урахуванням погодних умов. Ретельно ознайомитися з протипоказаннями стосовно їзди на велосипеді.

У ході опрацювання *другого питання* потрібно акцентувати увагу на особливостях використання вправ на велотренажерах з оздоровчою метою.

Зауважте, що істотний оздоровчий аеробний ефект забезпечують заняття на комп'ютеризованому велотренажері з автоматично заданим навантаженням і контролем ЧСС. Якщо дозування підібране правильно, то крім розвитку витривалості, відбувається поліпшення діяльності серцево-судинної та дихальної систем, опорно-рухового апарату.

Вправи на велотренажері допомагають вирішити проблеми, пов'язані із захворюваннями серцево-судинної та дихальної систем, органів травлення, що супроводжуються зниженням моторики кишечника й обміну речовин, суглобів нижніх кінцівок, а також функціональними порушеннями ЦНС, вегетативними й вестибулярними розладами.

Оздоровчий і лікувальний ефект підвищується також за рахунок позитивних емоцій.

Запам'ятайте, що інтенсивність навантажень велотренувань визначається з урахуванням:

- віку;
- статі;
- рівня фізичного стану;
- тривалості занять.

Рекомендована швидкість їзди на велосипеді коливається у широких межах і становить: для осіб віком 20-29 років – 12-30 км/год; для осіб віком 30-39 років – 10-25 км/год; для осіб віком 40-49 років – 8-24 км/год; для осіб віком 50-59 років – 6-22 км/год.

Пульсовий режим має відповідати таким показникам: для осіб віком 20-39 років – 140-160 уд./хв; для осіб віком 40-49 років – 140-150 уд./хв; для осіб віком 50-59 років – 135-150 уд./хв.

Визначити ступінь фізичної підготовленості тих, хто тренується, можна за допомогою 12-хвилинного тесту їзди на велосипеді.

12-хвилинний тест їзди на велосипеді (за К. Купером)

Рівень фізичної підготовленості		Дистанція (км), яка долається за 12 хв					
		Вік, роки					
		13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 і старші
Дуже низький	Чол.	Менше 4,2	Менше 4,0	Менше 3,6	Менше 3,2	Менше 2,8	Менше 2,8
	Жін.	Менше 2,8	Менше 2,4	Менше 2,0	Менше 1,6	Менше 1,2	Менше 1,2
Низький	Чол.	4,2-6,0	4,0-5,0	3,6-5,1	3,2-4,8	2,8-4,0	2,8-3,5
	Жін.	2,8-4,2	2,4-4,0	2,0-3,5	1,6-3,2	1,2-2,4	1,2-2,0
Задовільний	Чол.	6,0-7,5	5,6-7,1	5,2-6,7	4,8-6,4	4,0-5,5	3,6-4,7
	Жін.	4,2-6,0	4,0-5,5	3,6-5,2	3,2-4,8	2,4-4,0	2,0-3,2
Середній	Чол.	7,6-9,2	7,2-8,8	6,8-8,4	6,4-8,0	5,5-7,2	4,8-6,4
	Жін.	6,0-7,6	5,6-7,2	5,2-6,8	4,8-6,4	4,0-5,6	3,2-4,8
Високий	Чол.	Більше 9,2	Більше 8,8	Більше 8,4	Більше 8,0	Більше 7,2	Більше 6,4
	Жін.	Більше 7,6	Більше 7,2	Більше 6,8	Більше 6,4	Більше 5,6	Більше 4,8

Питання для самоконтролю

1. Назвіть протипоказання для їзди на велосипеді.
2. Як уникнути болю в колінах при їзді на велосипеді?
3. До чого може призвести тривале педалювання на тренажері в зігнутому положенні та при статичному напруженні?
4. Які групи м'язів працюють найбільш активно під час занять на велотренажері?
5. Що є основою формування навантаження в тренувальних програмах на велотренажері?
6. Як визначається інтенсивність навантаження велотренувань?
7. Назвіть рекомендовану швидкість їзди на велосипеді.
8. Назвіть рекомендований пульсовий режим їзди на велосипеді.
9. За допомогою якого тесту можна визначити ступінь фізичної підготовленості велосипедиста?

Тести

1. Які фізичні якості розвиваються у людини при їзді на велосипеді?

- а) сила, витривалість, координація рухів;
- б) силова витривалість, рівновага, швидкість.

2. До якого виду циклічних вправ подібна їзда на велосипеді за характером навантаження?

- а) до оздоровчої ходьби, ходьби на лижах, бігу, плавання;
- б) частково подібна до підйому по сходах;
- в) відповіді а та б.

3. Укажіть оптимальну швидкість їзди на велосипеді, що забезпечує виражений тренувальний ефект:

- а) близько 25 км/год;
- б) близько 15 км/год;
- в) менше 15 км/год.

4. Яка активна фізична вправа не належить до вправ з природним характером рухів?

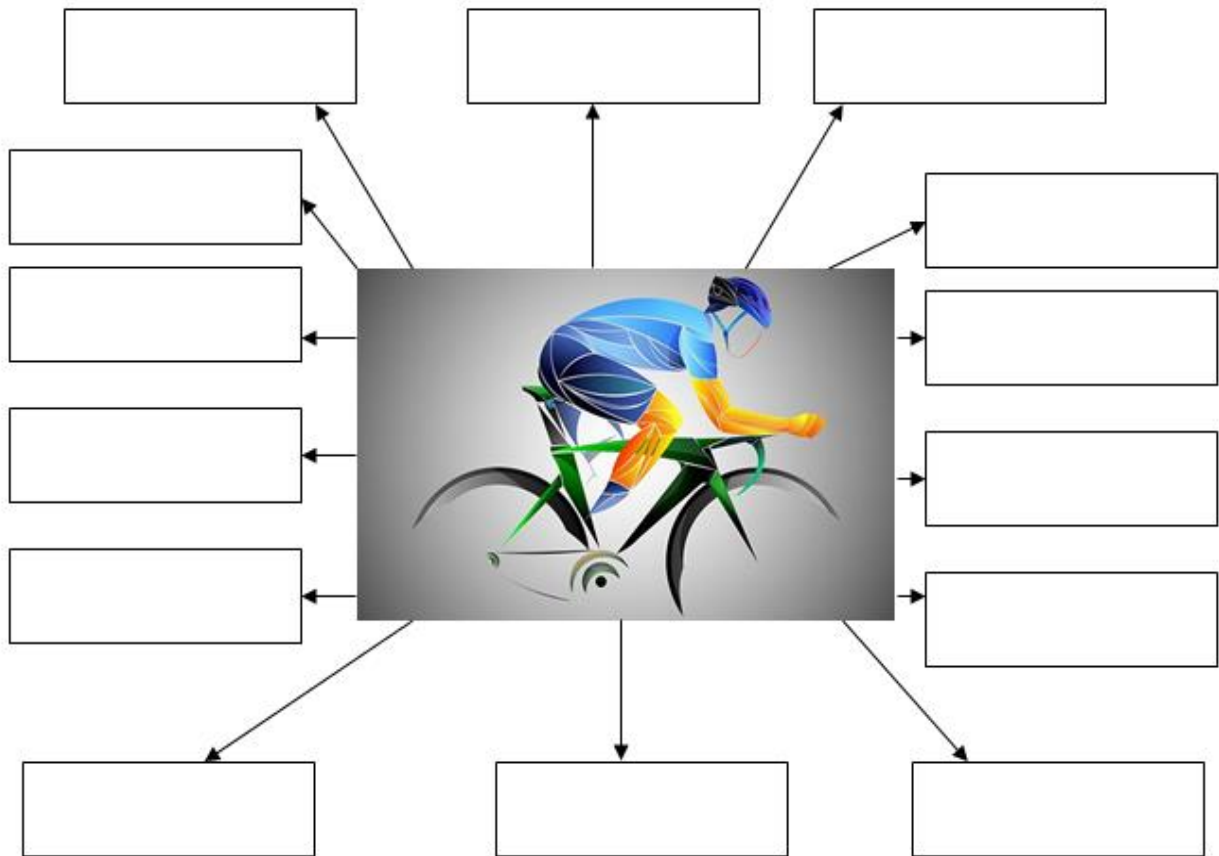
- а) ходьба;
- б) біг;
- в) вправа на тренажерному пристрої.

Практичні завдання

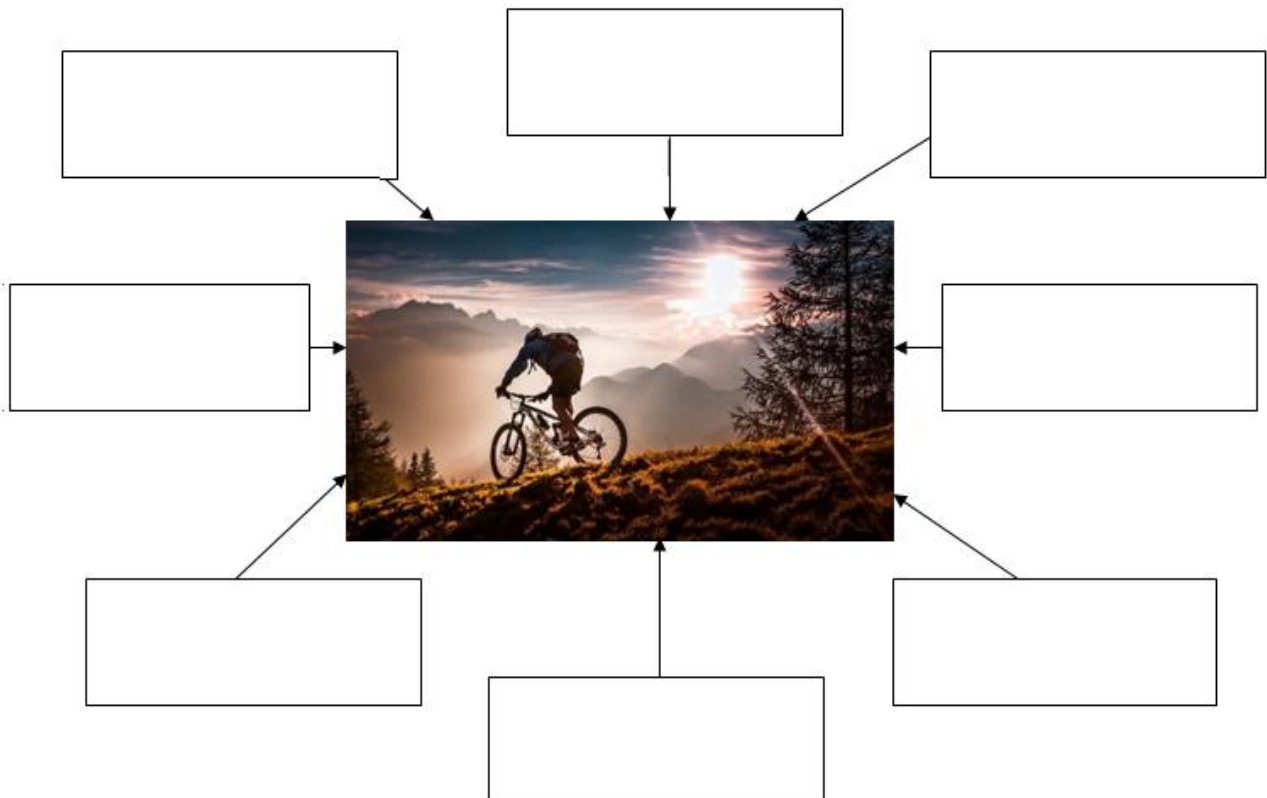
Завдання 1. Доповніть таблицю з теми «Рухові системи оздоровлення».

Особливості використання вправ на велотренажері	До чого може призвести тривале педалювання на тренажері в зігнутому положенні та при статичному напруженні?
	Відповідь
	Які групи м'язів переважно залучаються до роботи під час велотренування на тренажері?
	Відповідь
	Що є основою формування навантаження в розроблених тренувальних програмах на велотренажері?
	Відповідь
	Як визначається інтенсивність навантажень велотренувань?
	Відповідь
	Рекомендована швидкість їзди на велосипеді становить:
	Відповідь
Рекомендований пульсовий режим їзди на велосипеді становить:	
Відповідь	
За допомогою якого тесту можна визначити ступінь фізичної підготовленості, що тренують при їзді на велосипеді?	
Відповідь	

Завдання 2. Схематично зобразити переваги велосипедиста.



Завдання 3. Схематично зобразити недоліки велосипедиста.



Тема № 10. Рухові системи оздоровлення (плавання)

Мета вивчення теми: ознайомитися із методикою проведення занять з оздоровчого плавання; розглянути вплив плавання на організм людини й етапи занять; набути уявлення про засоби та основні компоненти аквафітнесу; з'ясувати особливості оздоровчої спрямованості аквааеробіки; засвоїти завдання аквааеробіки.

План

1. Методика проведення занять з оздоровчого плавання.
2. Аквафітнес. Оздоровчий вплив засобів аквафітнесу.
3. Оздоровча спрямованість аквааеробіки.

Ключові терміни та поняття: *оздоровче тренування, аквафітнес, аквааеробіка, оздоровче плавання, серцево-судинна система, дихальна система, гімнастика, стретчинг.*

Методичні вказівки до вивчення теми

При вивченні *першого питання* необхідно ознайомитися з методикою проведення занять з оздоровчого плавання. При цьому доцільно детально розглянути вплив плавання на організм людини та етапи занять.

Зауважте, що плавання є одним з ефективних засобів загартування людини. Воно підвищує опірність організму до впливу температурних коливань і простудних захворювань. У цьому полягає його оздоровче значення. Заняття плаванням допомагають виправити порушення постави, плоскостопість, гармонійно розвивають майже всі групи м'язів (особливо плечового поясу, рук, грудних м'язів, живота, спини і ніг), відіграють важливу роль у поліпшенні функцій серцево-судинної системи. Запам'ятайте, що плавання – незамінна коригувальна гімнастика для дітей, молоді та людей старшого віку. Плавання є дієвим засобом розвитку дихальної мускулатури.

У ході опрацювання *другого питання* потрібно зосередити увагу на оздоровчому впливі аквафітнесу. Аквафітнес слід розглядати як систему фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища. Аквафітнес завдяки своїй унікальній дії виконує роль природного, багатофункціонального тренажера. Далі необхідно детально розглянути основні компоненти аквафітнесу.

Вивчаючи *третє питання*, важливо з'ясувати особливості оздоровчої спрямованості аквааеробіки. Розглянути завдання використання аквааеробіки. Аквааеробіку потрібно тлумачити як систему фізичних вправ у воді, які виконуються під музику та поєднують елементи плавання, гімнастики, стретчингу та силових вправ.

Питання для самоконтролю

1. Яким чином на організм людини впливають заняття плаванням?
2. Розкрийте оздоровче значення плавання.
3. Поясніть, яким чином завдяки заняттям плаванням вдається цілеспрямовано коригувати порушення постави.
4. Що являє собою аквафітнес?
5. Чим обумовлений оздоровчий вплив аквафітнесу?
6. Які чинники забезпечують пріоритетність аквафітнесу над загальноприйнятими варіантами дистанційного плавання?
7. Розкрийте сутність аквааеробіки.
8. Вирушенню яких завдань сприяють заняття аквааеробікою?

Тести

1. Чи допустиме тривале плавання в повільному темпі для людей літнього віку?
 - а) так;
 - б) ні.
2. У якому випадку оздоровчий вплив плавання на організм людини буде максимальним?
 - а) якщо плавання технічно правильне й індивідуально дозоване;
 - б) якщо правильне положення тіла та глибоке дихання у воді.
3. Який стиль плавання рекомендується вивчити на першому етапі занять оздоровчої спрямованості?
 - а) кроль на спині та у вільному стилі на грудях і на спині;
 - б) брас і кроль;
 - в) комплексне плавання.
4. Укажіть показники ЧСС при низькому навантаженні в плаванні:
 - а) 80 уд./хв;
 - б) 100 уд./хв;
 - в) 120 уд./хв.
5. Якої методики потрібно дотримуватися у ході занять оздоровчим плаванням для вдосконалення роботи серцево-судинної та дихальної систем?
 - а) 10-20 хв безперервного плавання 3 рази на тиждень;
 - б) 20-30 хв безперервного плавання 4 рази на тиждень і більше;
 - в) Оптимальна дистанція оздоровчого плавання для осіб віком 15-50 років (за 45-55 хв) становить приблизно:
 - а) 400 м;
 - б) 800-1000 м;
 - в) 1200 м.

7. Плавання у швидкому темпі допустиме для осіб:

- а) віком до 40 років;
- б) віком до 50 років;
- в) усіх без виключення вікових груп.

8. Укажіть основні компоненти аквафітнесу:

- а) спортивне плавання, нові форми рухової активності, аквастретчинг;
- б) дистанційне плавання, ігри та розваги, аквааеробіка;
- в) ігри з елементами змагань, рекреаційні заходи, акватоніка.

Практичні завдання

Завдання 1. Підготуйте тези на наукову конференцію (оберіть одну із запропонованих тем):

1. Плавання як елемент здоров'язбережувальної технології в системі фізичного виховання студентів.
2. Роль занять аквааеробікою у підвищенні функціональних можливостей і рівня фізичного стану студентів ЗВО.
3. Оптимізація процесу навчання плавання засобами аквафітнесу.
4. Оздоровчо-тренувальна програма занять з аквафітнесу для студентів факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму.
5. Сучасні підходи до застосування засобів аквафітнесу у фізичному вихованні студентської молоді.
6. Можливості аквааеробіки в системі фізичного виховання.
7. Ефективність використання засобів аквааеробіки у процесі секційних занять із плавання студентів віком 18-19 років.
8. Особливості проведення занять з аквааеробіки та її різновиди.


Примітка. Рекомендації та вимоги до написання тез подано в додатку А.

Завдання 2. Оберіть із запропонованого переліку одну з форм рухової активності та опишіть її оздоровчу спрямованість.

Оздоровча спрямованість	Аквамоушн, акватоніка, аквадинаміка, аквастретчинг, гідрорелаксація, гідропрофілактика, акваджогінг, гідрошейпінг, акваданс, акваритміка, аквахореографія, аквабілдинг, аквакарате, авкастеп, акваджим.

Завдання 3. Узгодьте питання та правильну відповідь.

<i>Питання</i>	<i>Варіанти відповідей</i>
1. Оздоровчий вплив плавання на серцево-судинну систему зумовлений ...	1) відсутністю статичного напруження м'язів; 2) наявністю горизонтального положення тіла; 3) специфічною дією діафрагми; 4) усі відповіді правильні.
2. Укажіть протипоказання до занять оздоровчим плаванням.	1) гострі та хронічні захворювання шкіри (екзема, грибкові та інфекційні ураження); 2) наслідки пошкодження окремих периферичних нервів (парези, атрофія м'язів, контрактури, деформація тощо); 3) корінцеві больові синдроми, плексити, невралгії, неврити у фазі загострення; 4) відкриті рани, трофічні виразки, післяопераційні нориці (свищі).
3. Укажіть показання до занять оздоровчим плаванням.	1) наслідки переломів трубчастих кісток і пошкодження м'язових тканин кінцівок, наслідки переломів хребта (без пошкодження спинного мозку); 2) слабкий фізичний розвиток, недостатній розвиток м'язів суглобово-зв'язкового апарату; 3) залишкові явища після перенесеного поліомієліту і дитячих церебральних паралічів; 4) гострі захворювання верхніх дихальних шляхів, особливо при підвищеній чутливості до хлору.
4. Вправи якого виду аквааеробіки є найбільш доцільними для підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи?	1) свімнастика; 2) аквастретчинг; 3) гідрорелаксація; 4) акваджогінг.

<p>5. Який вид аеробіки представлений на зображенні?</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1) спортивна; 2) велоаеробіка; 3) аквааеробіка; 4) аеробіка з м'ячем.
<p>6. Що таке аквааеробіка?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) вид оздоровчих занять у воді з використанням вправ в аеробному режимі під музику. 2) заняття у воді, що сприяють розвитку фізичних якостей. 3) система вправ у воді.
<p>7. Оберіть правильну відповідь, в якій описано один із напрямків аеробіки – аквааеробіку.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) тренування, в основі якого лежать різні способи піднімання і опускання на спеціальну степ-платформу, що розвиває рухливість у суглобах, тренує рівновагу і дозволяє спалювати більшу кількість калорій. 2) заняття фізкультурою у воді під музику. Не має протипоказань, окрім важких захворювань. Такі вправи малотравматичні, але за рахунок опору води створюють навантаження утричі більші, ніж на суші. Вода – чудове середовище для вправ, які зміцнюють тіло. Рухатися в ній важче, але навантаження організм переносить легше. Коли людина опускається у воду, вага не відчувається, тиск на хребет зменшується. 3) поєднання загальнорозвивальних вправ і рухів, які виконуються під музичний супровід, за певними правилами, що дозволяє рухатись в аеробному режимі безупинно.

Тема № 11. Ігровий метод в оздоровчому тренуванні

Мета вивчення теми: розглянути функції гри у фізичному вихованні, класифікації гри; набути уявлення про розподіл ігор за предметною сферою, за сферою діяльності, за ігровою методикою; засвоїти сутність понять «рухлива гра», «спортивна гра», «народна гра»; зрозуміти відмінність рухливих ігор від спортивних; акцентувати увагу на правилах та основних умовах проведення спортивної гри; ознайомитися з особливостями проведення Азіатських ігор, Панамериканських ігор, Африканських ігор, Європейських ігор.

План

1. Функції гри у фізичному вихованні.
2. Сутність понять «рухлива гра», «спортивна гра», «народна гра».

Ключові терміни та поняття: *функції, класифікація гри, розподіл ігор, рухлива гра, спортивна гра, народна гра, правила, методика, техніка гри, тактика гри, ігрові правила.*

Методичні вказівки до вивчення теми

Вивчення *першого питання* необхідно розпочати з ознайомлення з функціями та роллю гри у фізичному вихованні, з усвідомлення універсальності та важливості ігрового методу. Далі потрібно детально розглянути класифікацію ігор та їх сутнісні характеристики. Ознайомитися з підходами до розподілу ігор за предметною сферою, за сферою діяльності, за ігровою методикою.

☞ Зверніть увагу, що гра являє собою свідому, активну діяльність дитини, що характеризується точним і своєчасним виконанням завдань, пов'язаних із обов'язковими для всіх ігровими правилами. Як засіб фізичного виховання рухлива гра ефективно вирішує три основні його завдання: оздоровче, освітнє і виховне.

При опрацюванні *другого питання* необхідно засвоїти зміст таких понять, як «рухлива гра», «спортивна гра», «народна гра» та усвідомити відмінність рухливих ігор від спортивних. Акцентувати увагу потрібно на правилах та основних умовах проведення спортивної гри.

У ході вивчення другого питання важливо розглянути особливості та ідею проведення регіональних і континентальних ігор – Азіатських, Панамериканських, Африканських та Європейських.

Питання для самоконтролю

1. Розкрийте сутність понять «рухлива гра», «спортивна гра», «народна гра».
2. Наведіть розподіл ігор за предметною сферою.

3. Наведіть розподіл ігор за сферою діяльності.
4. Наведіть розподіл ігор за ігровою методикою.
5. Окресліть функції гри у фізичному вихованні.
6. Поясніть відмінність рухливих ігор від спортивних.
7. Пригадайте історію походження бейсболу. Перелічіть назви ігор, подібних до бейсболу, які існують у різних народів світу.

Тести

1. *Спортивна гра відрізняється від рухливої:*
 - а) більш складною технікою та тактикою;
 - б) напруженою змагальною діяльністю;
 - в) уніфікованим (міжнародним) характером правил;
 - г) необхідністю спеціальної підготовки для участі у змаганнях;
 - д) свідомою діяльністю, спрямованою на досягнення поставленої умовної мети.
2. *Серед рухливих ігор виділяють:*
 - а) некомандні;
 - б) перехідні до командних;
 - в) командні;
 - г) інтелектуальні.
3. *Укажіть цілі та завдання, які вирішуються за допомогою рухливих ігор:*
 - а) виховання високих морально-вольових якостей особистості;
 - б) зміцнення здоров'я та сприяння правильному фізичному розвитку;
 - в) забезпечення формування життєво важливих рухових якостей, умінь і навичок;
 - г) визначення способів досягнення спільних цілей протягом тривалого часу.
4. *Які функції виконує гра у фізичному вихованні?*
 - а) основну, допоміжну, рівнозначну;
 - б) соціальну, педагогічну, психологічну.
5. *У якому році відбулися перші Європейські ігри?*
 - а) у 1995 р.;
 - б) у 2005 р.;
 - в) у 2015 р.
6. *У якому році відбулися перші Азіатські ігри?*
 - а) у 1951р.;
 - б) у 1990 р.;
 - в) у 2010 р.
7. *У якому році відбулися перші Панамериканські ігри?*
 - а) у 1951 р.;
 - б) у 1994 р.;

в) у 2006 р.

8. У якому році відбулися перші Африканські ігри?

а) у 1954 р.;

б) у 1965 р.;

в) у 2000 р.

Практичні завдання

Завдання 1. Розподіліть ігри за їх призначенням.

<i>Класифікація ігор</i>	<i>Види ігор</i>
1) за сферою діяльності	а) фізичні, інтелектуальні, трудові, соціальні, психологічні
2) за предметною сферою	б) предметні, сюжетні, рольові, ділові, імітаційні, змагальні, ігри-драматизації
3) за ігровою методикою	в) математичні, екологічні, мистецтвознавчі, музичні, літературні, спортивні, народні, туристичні, управлінські, економічні, педагогічні

Відповідь: _____

Завдання 2. Установіть відповідність між різновидами ігор та їх сутністю.

<i>Різновиди ігор</i>	<i>Сутність</i>
1) рухливі ігри	а) історичне явище, самостійний вид діяльності, властивий народностям і регіонам
2) народні ігри	б) види ігрових змагань, основою яких є різні технічні й тактичні прийоми протиборства, спрямовані на досягнення певної мети
3) спортивні ігри	в) найбільш адекватна форма занять фізичними вправами, які сприяють підвищенню рухової активності тих, хто займається

Відповідь: _____

Завдання 3. Заповніть таблицю. Опишіть історію кожної із зазначених ігор та вкажіть основу її формування (походить із рухливої або народної гри).

Назва гри	Основа походження гри	Історія гри
Настільний теніс		
Боулінг		
Корфбол		
Слембол		
Бампербол		
Гельський футбол		
Футдаблбол		
Велобол		
Херлінг		
Канополо		
Велополо		
Футнет Futnet		
Фістбол Faustball		

Завдання 4. *Визначте різновид гри: спортивна, рухлива або народна. Укажіть сутнісні характеристики гри.*

а) якщо народна – вкажіть, якому народу належить;

б) якщо спортивна – вкажіть основу її формування (походить із рухливої або народної гри) та країну, в якій вона зародилася.

Назва гри	Спортивна гра (в якій країні зародилася)	Основа походження гри (з рухливої чи народної гри)	Рухлива гра	Народна гра (якому народу належить)
Піонербол				
Сквош				
Пелота				
Городки				
Дарс				
Рінго				
Кабадді				
Крикет				
Корфбол				
Баскетбол				
Футбол				
Флорбол				
Лакрос				
Волейбол				

Тема № 12. Використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні

Мета вивчення теми: усвідомити оздоровчий ефект використання спортивних ігор; розглянути рейтинг десяти найпопулярніших видів спорту в Україні; набути уявлення про значення футболу та баскетболу в оздоровчому тренуванні; засвоїти рекомендації, яких необхідно дотримуватися при проведенні оздоровчого тренування.

План

1. Спортивні ігри як засіб оздоровлення.
2. Значення футболу в оздоровчому тренуванні.
3. Значення баскетболу в оздоровчому тренуванні.
4. Дозування навантаження під час оздоровчих занять.

Ключові терміни та поняття: *оздоровчий ефект, оздоровче заняття, оздоровче тренування, спортивна гра, футбол, баскетбол, дозування навантаження.*

Методичні вказівки до вивчення теми

Вивчення *першого питання* передбачає акцентування уваги на оздоровчому ефекті використання спортивних ігор.

Зауважте, що спортивні ігри широко використовуються 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 до роботи змінної потужності, пам'ять, органи чуття (особливо зір). Водночас спортивні ігри активізують діяльність нервової системи та внутрішніх органів, підвищують загальну фізичну працездатність.

♪ Запам'ятайте, що спортивні ігри характеризуються різкою зміною інтенсивності навантаження, на що реагує ЧСС. За одну-дві хвилини вона може збільшитися від 90-100 до 170-180 уд./хв і знову наблизитися до 90-100 уд./хв, тому безпосередньо на саму гру доцільно відводити не більше 30 хв.

Потрібно розглянути рейтинг десяти найпопулярніших видів спорту в Україні за запитами в інтернеті, як-от: 1) футбол; 2) бокс; 3) автоспорт; 4) баскетбол; 5) біатлон; 6) карате; 7) легка атлетика; 8) теніс; 9) хокей; 10) шахи.

При опрацюванні *другого питання* необхідно виокремити найбільш характерні ознаки футболу як засобу оздоровчого тренування.

♪ Зауважте, що *футбол* – це гра, фізичне навантаження в якій у 2-3 рази перевищує навантаження у волейболі, тенісі та бадмінтоні. Саме тому футбол, а також баскетбол і хокей як оздоровчі засоби рекомендовані лише особам віком до 40 років із вищим від середнього і високим рівнем фізичного стану (РФС), які добре володіють технікою гри.

Далі потрібно детально опрацювати рекомендації до проведення оздоровчого тренування.

Опрацювання *третього питання* має бути спрямоване на усвідомлення значення баскетболу в оздоровчому тренуванні, його вплив на розвиток фізичних якостей. Баскетбол при цьому необхідно розглядати як засіб всебічного фізичного розвитку та розвитку моральних і вольових якостей. Важливо також відзначити різноманітність рухової діяльності в баскетболі.

У ході засвоєння *четвертого питання* потрібно акцентувати увагу на дозуванні навантаження під час оздоровчих занять.

♪ Запам'ятайте, що дозування фізичного навантаження залежить від низки показників, а саме: складності техніки й тактики дій; тривалості гри; темпу гри; тривалості інтервалів для відпочинку під час гри; ступеня нервово-м'язового напруження; емоційного чинника; метеорологічних умов гри (якщо заняття проводяться просто неба). Зауважте, що під час оздоровчих занять спортивними іграми рухова діяльність характеризується різною інтенсивністю, аеробними й анаеробними механізмами енергозабезпечення. Під час проведення оздоровчих занять спортивними іграми не завжди варто покладатися на показники самопочуття гравців, оскільки з огляду на високий емоційний фон занять значне фізичне навантаження не відчувається.

Питання для самоконтролю

1. Від яких показників залежить дозування фізичного навантаження під час оздоровчих занять із використанням спортивних ігор?
2. Назвіть ознаки надмірного фізичного навантаження під час оздоровчих занять спортивними іграми.
3. Якими мають бути показники ЧСС після завершення ігрового заняття?
4. Яких правил безпеки необхідно дотримуватися під час проведення оздоровчих занять?

Тести

1. Яка гра, за визначенням ФІФА, є найбільш давньою з відомих народних ігор та подібною до сучасного футболу?
 - а) японська – кемарі;
 - б) китайська – цуцзюй;
 - в) італійська – кальчо;
 - г) ірландська – гельський футбол.
2. Скільки рівнів навантаження розрізняють на заняттях в аеробному режимі залежно від показників ЧСС?
 - а) низьке (при показниках ЧСС 70-90 уд./хв); середнє (90-110 уд./хв); велике (110-130 уд./хв);
 - б) низьке (при показниках ЧСС 80-100 уд./хв); середнє (100-120 уд./хв); велике (120-140 уд./хв).
3. Батьківщиною футболу прийнято вважати:

- а) Бразилію;
- б) Португалію;
- в) Англію;
- г) США.

4. Скільки гравців з однієї команди беруть участь у грі у футбол?

- а) 9;
- б) 10;
- в) 11;
- г) 12.

5. Скільки запасних гравців у команді з баскетболу?

- а) 5;
- б) 4;
- в) 7;
- г) 2.

6. Укажіть мету гри в баскетбол:

- а) потрібно зіграти спеціальними фігурками на дошці та поставити мат королю;
- б) оволодіти м'ячем та забити його у ворота супротивника;
- в) оволодіти м'ячем і закинути його в кошик суперника; гол зараховується, якщо м'яч потрапляє у кошик зверху та проходить через сітку;
- г) домогтися приземлення м'яча на стороні супротивника, щоб він перелетів через сітку.

Практичні завдання

Завдання 1. Заповніть таблицю, вказавши сутнісні характеристики ігор.

Назва гри	Походження гри	Використання гри на пляжі	Країна, в якій гра зародилася	Обладнання, інвентар, екіпіровка
Бадмінтон				
Кросмінтон				
Пляжний теніс				
Регбол	із рухливої	+	Україна	м'яч, баскетбольний майданчик
Хорсбол				
Тeqball				
Пляжний футбол				
Пляжний гандбол				
Пляжний хокей				
Лакрос				

Futvoley				
Сепактакрау				
Алтимат				
Чоукбол tchoukball				
Spikeball				

Завдання 2. Підготуйте тези на наукову конференцію (оберіть одну із запропонованих тем).

1. Ефективність впровадження ігрових технологій в оздоровчо-рекреаційну діяльність.

2. Підвищення фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів на основі використання інноваційних засобів фітнес-тренінгу.

3. Футбол як засіб фізичного розвитку та збереження здоров'я.

4. Баскетбол як засіб фізичного розвитку та збереження здоров'я.

5. Здоровий спосіб життя людини і місце в ньому занять з оздоровчого тренування з футболу.

6. Підходи до організації оздоровчого тренувального процесу футболістів-початківців.

7. Спорт як інструмент формування здорового способу життя у студентському середовищі: проблеми та перспективи.

Примітка. Рекомендації та вимоги до написання тез подано в додатку А.

Тема № 13. Роль спортивних ігор у системі «Спорт для всіх»

Мета вивчення теми: розглянути основні вимоги та рекомендації до організації занять спортивними іграми; ознайомитися зі значенням волейболу в оздоровчому тренуванні; усвідомити значення настільного тенісу в оздоровчому тренуванні.

План

1. Основні вимоги та рекомендації до організації занять спортивними іграми.

2. Значення волейболу в оздоровчому тренуванні.

3. Значення настільного тенісу в оздоровчому тренуванні.

Ключові терміни та поняття: спортивні ігри, рухливі ігри, волейбол, настільний теніс, методика гри, завдання гри, ігрові навички, фізичні якості, оздоровче заняття, оздоровче тренування, оздоровчий ефект.

Методичні вказівки до вивчення теми

У ході опрацювання *першого питання* необхідно чітко усвідомити основні вимоги та рекомендації до організації занять спортивними іграми з огляду на їх специфічні характеристики.

Важливо детально розглянути функції гри, її компоненти (насамперед зміст, форму та методичні особливості), ознайомитися зі значенням рухливих та спортивних ігор.

☞ Запам'ятайте, що спортивні ігри можна впевнено назвати універсальним засобом фізичного виховання всіх категорій населення, особливо студентської молоді. Завдяки використанню спортивних ігор досягається формування основ фізичної та духовної культури особистості; відбувається підвищення ресурсів здоров'я як системи цінностей, активно і довгостроково реалізованих у здоровому стилі життя. Основними завданнями під час формування навичок спортивних ігор є: підвищення рівня здоров'я гравців; формування фізичних якостей, необхідних у подальшому повсякденному житті та трудовій діяльності.

Опрацювання *другого питання* передбачає ознайомлення зі значенням волейболу в оздоровчому тренуванні.

☞ Зауважте, 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. Гра у волейбол забезпечує широкий спектр лікувально-оздоровчих можливостей. Заняття рекомендовані навіть хворим на атеросклероз і гіпертонію 1-го ступеня. Результати досліджень засвідчили позитивний вплив волейболу стосовно нормалізації артеріального тиску при гіпертонії та гіпотонії.

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

Опрацювання *третього питання* передбачає усвідомлення значення настільного тенісу як засобу оздоровчого тренування. Насамперед необхідно відзначити оздоровчі ефекти, які забезпечує гра в настільний теніс. Далі важливо ознайомитися із застереженнями до гри в настільний теніс.

☞ Заняття тенісом значно впливають на центральну нервову систему. Запам'ятайте, що швидкість виконання рухів, частота їх зміни та постійне варіювання інтенсивності м'язової діяльності сприяють збільшенню сили рухливості та лабільності нервової системи.

Дослідження впливу занять настільним тенісом на організм людини засвідчують, що його можна рекомендувати для різних груп населення. Особливе значення він має для представників розумової праці, оскільки гарантовано сприяє зняттю стомлення, підвищенню працездатності, а також вдосконалює інтелектуальні можливості та ерудицію.

Питання для самоконтролю

1. Яких рекомендацій необхідно дотримуватися при організації оздоровчих занять із використанням спортивних ігор?
2. Поясніть значення волейболу в оздоровчому тренуванні.
3. У чому полягає оздоровчий ефект настільного тенісу?
4. Перерахуйте застереження щодо гри в настільний теніс.
5. Розкрийте особливості методики занять спортивними іграми з оздоровчою спрямованістю.
6. При яких захворюваннях не рекомендовано грати у спортивні ігри?

Тести

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

а) підготовча частина – триває 15 хв, включає загальнорозвивальні вправи, ходьбу, біг; основна частина – триває 45 хв, спрямована на засвоєння техніки гри;

б) підготовча частина – триває 5-10 хв, включає загальнорозвивальні вправи, ходьбу, біг; основна частина – триває 20-30 хв, спрямована на засвоєння техніки гри; заключна частина – триває 6-8 хв, включає в себе повільну ходьбу, дихальні вправи, вправи на розслаблення.

2. *Укажіть оздоровчі ефекти настільного тенісу (поставте плюс навпроти правильної відповіді):*

<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 активному довголіттю людей похилого віку;
- тренує зір;
- розвиває витривалість;
- розвиває вибухову силу, прискорює реакцію.

3. *Кому показані оздоровчі заняття волейболом?*

- а) хворим на атеросклероз і гіпертонію 1-го 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 й серцево-судинну системи, знижує розумову втому;

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

5. *Які фізичні якості розвиваються завдяки грі у волейбол?*

- а) швидкість реакції, спритність, витривалість;
- б) швидкість реакції, вибухова сила;
- в) спритність, швидкість, швидкість реакції, гнучкість, сила.

б. До чого може призвести нехтування розминкою?

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

7. Для досягнення тренувального ефекту від гри у волейбол перерва між заняттями не повинна перевищувати:

- а) 2 дні;
- б) 3 дні;
- в) 4 дні.

Практичні завдання

Завдання 1. Установіть відповідність між поглядами та підходами зарубіжних і вітчизняних фахівців стосовно особливостей використання спортивних ігор для досягнення оздоровчого ефекту.

Фахівці	Думка
1) Вітчизняні	а) оздоровчий ефект може бути досягнутий при використанні тільки спортивних ігор
2) Зарубіжні	б) оздоровчий ефект може бути досягнутий при використанні спортивних ігор у комплексі з циклічними вправами

Відповідь: _____

Завдання 2. Заповніть таблицю, охарактеризувавши одну з національних ігор.

Назва гри	
Країна, в якій вона зародилася	
Історія гри	
Правила гри	(схематичне зображення ігрового майданчика)
Її статус у 21 столітті	

ГЛОСАРІЙ

Ациклічні вправи – рухові акти, що 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.

Біг – це форма руху, при якій людина здійснює швидкий спрямований рух, підтримуючи контакт із землею за допомогою ноги. Він є природним для людини і був важливим знаряддям виживання у прадавні часи.

Волейбол – спортивна гра з м'ячем, у якій дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою. Волейбол є обов'язковою складовою змісту навчальної програми з фізичного виховання та факультативних занять, а також фізкультурно-оздоровчих заходів.

Гіподинамія – термін, який позначає 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.

Ігровий метод – методичні особливості гри (особливості організації, управління, способу досягнення мети тощо). При цьому ігровий метод зовсім не обов'язково пов'язаний із загальноприйнятими іграми – футболом, волейболом. Його основу можуть складати будь-які вправи.

Їзда на велосипеді, або байкінг, велоспорт – використання велосипеда як транспорту, для відпочинку, фізичних вправ або спорту. Людина, яка здійснює їзду на велосипеді, називається велосипедистом. Окрім їзди на двоколісних

велосипедах, до «їзди на велосипеді» також відносять їзду на моноциклах, трициклах, квадроциклах, лежачих та аналогічних засобах, що приводяться у дію за допомогою м'язової сили людини.

Економіка масового спорту – це широке й комплексне поняття, що охоплює величезний аспект 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) – це 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 та спілкування людей у всьому світі.

Настільний теніс – олімпійський вид спорту, в якому використовують спеціальні ракетки та ігровий стіл, розділений сіткою навпіл. Гра може проходити між двома суперниками або двома парами суперників. Завданням гравців є утримання м'яча в грі за допомогою ракеток; кожен гравець після одного відскоку м'яча на своїй половині столу повинен відправити м'яч на бік суперника. Очко нараховується гравцеві, коли суперник не може повернути м'яч відповідно до правил. За сучасними міжнародними правилами кожна партія триває до 11 очок. Матч складається з непарної кількості партій, гра триває на більшість перемог у партіях.

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. Може бути

рекомендована людям усіх вікових груп незалежно від рівня їх підготовленості та стану здоров'я.

Оздоровче тренування – це система фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану організму до необхідного рівня. В активному способі життя людини 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.

Плавання – пересування в різних напрямках, тримаючись на поверхні води або у воді.

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

Скайраннінг (англ. *skyrunning* – «біг на висоті», «висотний біг») – спосіб пересування у гірській місцевості на висоті вище 2000 м над рівнем моря по рельєфу. Траса скайраннінгу не складніша від другої категорії складності за альпіністською класифікацією, з ухилом, який не перевищує 40 градусів.

Скандинавська ходьба (інші назви: англ. *Nordic Walking* (нордична ходьба), фін. *sauvakävely*) – це вид фізичної активності, в якій застосовується методика занять і техніка ходьби зі спеціальними палицями, схожими на лижні. Це варіант ходьби з навантаженням для всього тіла; можуть займатися як пересічні люди для підтримання оздоровчої фізичної активності, так і спортсмени як видом спорту.

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

Спортивна ходьба – це вид фізичної активності, який включає ходьбу швидким темпом із підтриманням постійного контакту однією з ніг із землею. Вона менш виснажлива, ніж біг, водночас є ефективним засобом тренування та поліпшення фізичної форми.

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

Спортивні ігри – це вища форма розвитку народних або рухливих ігор.

Спортивні секції – це спеціальні підрозділи з окремих видів спорту.

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

Фізичне виховання різних груп населення – це 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 – це заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку фізичної культури.

Фізичний стан – це сукупність морфо-функціональних показників, які свідчать про рівень фізичної працездатності, фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини.

Фітнес-програми – це 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 – це вправи, рухи яких об'єднані в цикл (коло), що 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) – це рухові акти, що 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.
3. Сватсьєв 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.

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>
9. Методичні рекомендації щодо оволодіння технічними прийомами гри в настільний теніс з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх напрямів підготовки денної форми навчання / уклад. : В. П. Складенко, Л. В. Бондар, А. В. Чередніченко. Харків : Вид. ХНЕУ, 2011. 48 с.
10. Рухливі ігри з методикою викладання : навч. посібник / уклад. : Г. В. Безверхня, А. А. Семенов, М. М. Килимистий, Р. В. Маслюк. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 104 с.
11. Сокирко О. С., Чечель М. М., Дядечко І. Є. Методика проведення рухливих ігор : навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та інститутів фізичної культури. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2007. 36 с.
12. Бірук І. Д. Настільний теніс : навчально-методичний посібник. Рівне : НУВГП, 2014. 164 с.
13. Фізичне виховання. Настільний теніс : навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / уклад. : Л. Г. Гришко , Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 108 с.
14. Носко М. О., Архипов О. А., Жула В. П. Волейбол у фізичному вихованні студентів : підручник. Київ : «МП Леся», 2015. 396 с.

ДОДАТОК А

ПОРАДИ ТА ВИМОГИ ДО НАПИСАННЯ ТЕЗ

Поняття «теза» у перекладі з давньогрецької мови дослівно означає правило, місце, твердження.

Є тлумачення тез у широкому та вузькому розумінні:

- якщо говорити глобально, то це лаконічні, коротко викладені основні думки наукового дослідження;
- якщо більш предметно трактувати, то тези є скороченим, лаконічним варіантом наукової статті, дисертації, дослідження.

Отже, **тези – це завжди аргументи, лаконічно сформульовані головні думки, ключові аспекти та концепції автора.** Якої б теми вони не стосувалися, такий формат виключає текст без змістового навантаження («воду»), абстрактність, неінформативність, розмитість, нечіткість, фантазійність.

Основний зміст. Тези включають постановку проблеми, опис нових методик, результати, рекомендації з дослідження. Відтак тези по суті є науковою роботою в мініатюрі.

Стиль. Якщо тези складаються з коротких наукових описів – це дієслівний виклад. Він ґрунтується на використанні дієслівних присудків. Якщо автор лаконічно фіксує наукові дані й майже не використовує дієслівні присудки – це номінативний виклад.

Тези конференцій складно підготувати тільки одного виду. На практиці найбільш вдалим є комбіновані тези. Це не означає, що в одному матеріалі потрібно поєднувати всі види. Достатньо обмежитися 2-3 пунктами.

Наприклад, номінативні тези власної статті, написані після її завершення.

Послідовність викладу матеріалу. Для тез, які присвячені опису поставленої проблеми, рекомендована така послідовність:

- коротко викладений вступ і актуальність;
- цілі, завдання роботи;
- проведення літературного огляду аналізу теорії та позицій інших авторів;
- напрями розвитку дослідження і вирішення завдань;
- підсумки, оцінка результатів.

Оформлення тез має чітко відповідати стилю та формату роботи.

Оптимальний варіант – орієнтуватися на актуальні, правильні зразки. Де їх взяти? Існує безліч опублікованих тез в інтернеті. Допомогу може надати викладач, організаційний комітет, що здійснює підготовку наукового заходу, тощо.

Правила такі:

- у заголовку вказуються ПІБ автора, місце його навчання, держава, місто;
- як основний шрифт використовується Times New Roman, кегль – 12-14, полуторний інтервал між рядками;
- основою для оформлення списку літератури слугує чітко визначений

стандарт або правила, сформульовані оргкомітетом конференції;

- матеріал повинен бути грамотним за всіма критеріями (орфографія, пунктуація, достовірність) і унікальним;
- посилання.

Якщо обсяг тез становить 2 сторінки, то бібліографія повинна займати менше ніж половину сторінки (оптимально – 5 пунктів!).

Зверніть увагу, що ВІКІПЕДІЯ не є науковим джерелом! Це означає, що посилатися на неї не можна. Зокрема, помилки і неточності в оформленні можуть призвести до відмови у прийнятті тез, а отже, і у виступі. Адже форма так само важлива, як і зміст.

Алгоритм підготовки тез.

1. Визначте цілі та конкретизуйте результати, яких прагнете досягти. У більшості випадків це схожі поняття – вразити аудиторію, вдало презентувати свою роботу, заявити про свою наукову позицію та потенціал тощо.

2. Оберіть робочу версію назви. Вона повинна відповідати темі та концепції конференції, а також основній науковій праці.

3. Опрацюйте структуру матеріалу, попередньо ознайомившись із типами та особливостями тез.

4. Здійсніть ретельний аналіз інформації, яка стане основою тез. Можуть знадобитися доповнення, уточнення, скорочення матеріалу.

5. Виділіть головне та об'єднайте ключові ідеї у зв'язний текст. І що простіше, то краще. Більшість думок можна пояснити простими фразами.

6. Перевірте логічність, правильну послідовність матеріалу і докази.

7. Ознайомтеся з вимогами до оформлення та чітко їх дотримуйтеся.

8. Підготуйте змістову частину тез згідно з визначеним планом.

9. Ретельно перевірте текст на дотримання правописних норм, унікальність, правильність оформлення тощо. Рекомендується вчитати матеріал кілька разів. Дбайте про грамотність і правдивість.

10. Надішліть готові тези та заявку на участь у науковому заході.

Помилки в написанні тез.

Перша група типових помилок – безграмотність, хаотичність викладу, відсутність унікальності, невідповідність науковому стилю викладу матеріалу тощо. Їх основна причина – відсутність досвіду та неухважність.

Друга група помилок носить предметний характер. У їх числі:

- неінформативність, «вода» в тексті, заспамленість тексту;
- нелогічність викладу матеріалу;
- незв'язність тез одна з одною;
- невідповідність назви і змісту основного тексту;
- наявність плагіату.

Важливо пам'ятати, що тези – це не реферат і не твір. Це особливий жанр наукового стилю, що зобов'язує автора «грати за відповідними правилами» і водночас надає йому можливість донести свою ідею та головну думку.

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)

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

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА МАСОВОГО СПОРТУ

Методичні рекомендації до практичних занять
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*