

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 15**

### **ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР В ОЗДОРОВЧОМУ ТРЕНУВАННІ**

#### **Загальні запитання**

1. Яке місце спортивні ігри посідають у системі оздоровчого тренування?
2. У чому полягає оздоровча спрямованість спортивних ігор?
3. Які переваги використання спортивних ігор порівняно з іншими формами оздоровчої рухової активності?
4. Які обмеження існують при використанні спортивних ігор в оздоровчому тренуванні?

#### **Оздоровчий ефект спортивних ігор**

5. Які фізичні якості переважно розвиваються під час занять спортивними іграми?
6. Який вплив мають спортивні ігри на серцево-судинну та дихальну системи?
7. Як спортивні ігри впливають на психоемоційний стан та мотивацію до занять фізичними вправами?
8. Яке значення спортивні ігри мають для соціалізації та комунікативного розвитку учасників?

#### **Методичні аспекти**

9. Які принципи необхідно враховувати при використанні спортивних ігор в оздоровчому тренуванні?
10. Як здійснюється адаптація правил спортивних ігор для оздоровчих цілей?
11. Які методи дозування фізичного навантаження застосовуються під час ігрової діяльності?
12. Які особливості побудови оздоровчого заняття з використанням спортивних ігор?

#### **Вікові та індивідуальні особливості**

13. Які особливості використання спортивних ігор у роботі з дітьми та підлітками?
14. Як змінюється застосування спортивних ігор в оздоровчому тренуванні осіб молодого та середнього віку?
15. Які спортивні ігри доцільно використовувати в оздоровчих заняттях з людьми похилого віку?
16. Які індивідуальні особливості необхідно враховувати при доборі спортивних ігор?

#### **Безпека та організація**

17. Які основні вимоги безпеки необхідно дотримуватися під час проведення ігрових оздоровчих занять?
18. Які фактори ризику можуть виникати під час використання спортивних ігор і як їх мінімізувати?
19. Яку роль відіграє інструктор (тренер) під час проведення оздоровчих занять з використанням спортивних ігор?

#### **Порівняльні та узагальнювальні запитання**

20. У чому полягає відмінність між використанням спортивних ігор у спорті вищих досягнень та в оздоровчому тренуванні?
21. Які критерії доцільності вибору спортивних ігор для оздоровчої програми?
22. Як можна поєднувати спортивні ігри з іншими засобами оздоровчого тренування?
23. Які показники використовують для оцінки ефективності оздоровчого тренування з використанням спортивних ігор?

## Практичні завдання

### Завдання 1. Класифікаційне

Складіть таблицю спортивних ігор, що використовуються в оздоровчому тренуванні, та визначте їх основні характеристики.

Спортивна гра	Основні рухові дії	Переважаючий оздоровчий ефект	Цільова група

### Завдання 2. Порівняльно-аналітичне

Порівняйте використання спортивних ігор у:

- спорті вищих досягнень;
- оздоровчому тренуванні.

Критерії порівняння: мета, інтенсивність, правила, ризик травматизму, результат.

### Завдання 3. Методичне

Розробіть фрагмент оздоровчого заняття (30–40 хв) з використанням однієї спортивної гри (на вибір), визначивши:

- мету заняття;
- структуру (підготовча, основна, заключна частини);
- характер фізичного навантаження;
- методи регулювання інтенсивності.

### Завдання 4. Адаптаційне

Запропонуйте варіанти спрощення або модифікації правил спортивної гри з метою:

- зниження інтенсивності;
- підвищення безпеки;
- залучення осіб з різним рівнем фізичної підготовленості.

### Завдання 5. Диференційоване

Складіть рекомендації щодо використання спортивних ігор для:

- дітей;
- підлітків;
- осіб середнього віку;
- людей похилого віку.

(тривалість гри, інтенсивність, кількість учасників)

### Завдання 6. Навантажувальне

Опишіть методи дозування фізичного навантаження під час ігрової діяльності:

- зміна тривалості гри;
- зміна розміру майданчика;
- кількість учасників;
- чергування активних і пасивних фаз.

### **Завдання 7. Безпекове**

Складіть чек-лист безпеки для проведення оздоровчих занять з використанням спортивних ігор:

- підготовка місця занять;
- екіпірування;
- контроль стану учасників;
- дії у разі травм.

### **Завдання 8. Контрольне**

Доберіть показники оцінювання ефективності оздоровчого заняття з використанням спортивних ігор:

- фізіологічні;
- рухові;
- психоемоційні;
- соціальні.

### **Завдання 9. Корекційне**

Опишіть, як скоригувати ігрове заняття, якщо спостерігається:

- перевтома учасників;
- зниження інтересу;
- підвищений травматизм;
- значна різниця в підготовленості учасників.

## **ПІДСУМКОВЕ ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ**

Розробіть модель оздоровчого тренування з використанням спортивних ігор для конкретної групи (на вибір):

- школярі;
- студенти;
- працівники підприємств;
- люди похилого віку.

Модель повинна містити:

- мету;
- обрані ігри;
- параметри навантаження;
- методичні рекомендації;
- вимоги безпеки;
- очікувані оздоровчі результати.