**Практичне заняття № 6. Використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні**

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
5. Правила безпеки під час проведення оздоровчих занять
6. **Спортивні ігри як засіб оздоровлення**

Спортивні ігри широко застосовуються в оздоровчому тренуванні. Окрім оздоровчого ефекту, вони супроводжуються зміною середовища діяльності, різноманітністю ситуацій, рухів, приносять задоволення, забезпечують активний відпочинок, розвивають швидкісно-силові якості, спритність, спеціальну витривалість до роботи перемінної потужності, пам'ять, органи відчуття (особливо зір).

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

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

В Україні в десятку найпопулярніших видів спорту за запитами в інтернеті увійшли 1.футбол, 2.бокс, 3.автоспорт, 4. баскетбол, 5. біатлон, 6. карате, 7. легка атлетика, 8. теніс, 9. хокей, 10. шахи.

1. **Значення футболу в оздоровчому тренуванні**

У 2004 році ФІФА офіційно заявила, що старовинна китайська гра з м'ячем *цуцзю* (штовхни м'яч) - найбільш древня з відомих народних ігор сильно схожих на сучасний футбол.

В даний час в різних країнах до національних видів спорту відносяться ігри, які схожі на сучасний футбол - це італьянське *кальчо, австралійський, американський, канадський* футбол, грузинське *лела бурти* (сенс гри в тому, щоб учасники змогли донести м'яч до лінії противника, розташованого на протилежній стороні поля, по-грузинськи і називається лела), *ба* (старовинна кельтська чоловіча забава, в якій традиційно розділені на два табори гравці намагаються пронести важкий м'яч в залікову зону (іноді це узбережжі, або церква), *гельський футбол* (ірланська гра об'єднує в собі регбі, класичний футбол та баскетбольні прийому), в Кореї - *чукгук*; в Японії - *кемарі*.

*Футбол –* дає фізичне навантаження, що у 2-3 рази перевищує навантаження у волейбол, теніс, бадмінтон. Саме тому футбол, а також баскетбол і хокей як оздоровчі засоби рекомендовані лише особам віком до 40 років івище середнього і високим РФС, що добре володіють технікою гри. Після 50 років – колишнім спортсменам, що продовжують тренування і мають високий рівень фізичного стану.

Гра в футбол без дотримання основ техніки виконання ігрових прийомів може привести до травм. Уникнути цього можна якщо правильно побудувати тренувальний процес. Необхідно дотримуватися принцип поступовості і послідовності в оволодінні техніко-тактичними прийомами, суворо регламентувати фізичне навантаження, застосовувати індивідуальний підхід, важливу роль в системі профілактичних заходів відіграє повноцінна розминка як засіб підготовки до майбутніх занять.

*Рекомендації при проведенні оздоровчого тренування:*

• Розмір майданчика для гри встановлюють залежно від кількості гравців. Якщо їх мало, то довжина ігрового поля може бути 30-50 кроків, ширина - 20-30.

• Якщо в командах по два-три гравці, краще грати без воротарів.

• В залежності від числа гравців і розміру майданчика можна домовитися про правила гри, дотримуючись загальних для футболу правил.

• Тривалість гри залежить від кількості гравців: чим більше гравців, тим тривалішим гра.

• Команди, що складаються з 3-5 спортсменів, грають 30-40 хвилин, при більшій кількості учасників - 1 год і більше.

• Оскільки кожне заняття рекомендується закінчувати грою, то на вивчення або вдосконалення того чи іншого технічного прийому варто відводити 1 годину, а на гру - півгодини.

1. **Значение баскетбола в оздоровительной тренировке**

Максимальна активність гравців складає в середньому до 40% від загального ігрового часу.

В середньому за гру баскетболіст долає близько 7 км, виконуючи майже 20 швидкісних ривків на відстань від 5 до 20 м і стільки ж стрибків з максимальним зусиллям.

Правильно організовані заняття являють собою широкі можливості для різнобічного впливу баскетболу на організм.

Баскетбол як гра в цілому може розглядатися як засіб оздоровчої спрямованості в молодому і зрілому віці.

В середньому і літньому віці в заняттях можуть бути використані тільки окремі елементи баскетболу, такі як передачі м'яча, кидки по кільцю, ведення м'яча і ін. Небажані різні ривки, жорстка персональна гра в захисті, гра зменшеним складом по всьому майданчику та ін.

1. **Дозування навантаження під час оздоровчих занять**

Дозування фізичного навантаження залежить від таких показників: складності техніки й тактики дій; тривалості гри; темпу гри; тривалості пауз для відпочинку під час гри; ступеня нервово-м'язової напруги; емоційного фактору; метеорологічних умов гри (якщо заняття проводяться просто неба).

Під час оздоровчих занять спортивними іграми рухова діяльність характеризується різною інтенсивністю, аеробними та анаеробними механізмами енергозабезпечення. Під час проведення оздоровчих занять спортивними іграми не завжди слід покладатися на показники самопочуття гравців. У зв'язку з високим емоційним фоном заняття, значне фізичне навантаження не відчувається.

За показниками ЧСС заняттях аеробного режиму розрізняють навантаження трьох рівнів: мале (при показниках ЧСС 80-100 уд./хв.); середнє (100-120 уд./хв.); велике (120-140 уд./хв.).

Мале навантаження можна отримати під час гри в теніс з інструктором, що подає м'яч під праву руку.

Середнє навантаження може бути отримано під час гри у волейбол, без блокуючих та нападаючих стрибків.

Велике навантаження може бути отримано грою у волейбол на результат з повним складом команд; у бадмінтоні й тенісі – парною грою на результат.

Наводимо в таблиці 10 максимально допустимі показники ЧСС під час використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні, досліджені та виведені Л. Іващенко і Н. Страпко.

Таблиця 1

Максимально допустимі показники ЧСС при використанні спортивних ігор

|  |  |
| --- | --- |
| **Рівень ФС** | **Вік (років)** |
| **20-29** | **30-39** | **40-49** | **50-59** | **60-69** |
| Низький | 175-180 | 165-170 | 155-160 | - | - |
| Нижче середнього | 180-185 | 170-175 | 160-165 | - | - |
| Середній | 185-190 | 175-180 | 165-170 | 150-155 | 140-145 |
| Вище середнього | 190-195 | 190-195 | 170-175 | 155-160 | 145-150 |
| Високий | 195-200 | 185-190 | 175-180 | 160-165 | 150-155 |

Наведені показники ЧСС свідчать про аеробно-анаеробний режим фізичного навантаження. Про надмірне фізичне навантаження в оздоровчих заняттях спортивними іграми свідчать: тремор рук та ніг, вираз втоми на обличчі, погіршення постави, зниження активності, скарги на втому та ін. Фахівцю, який проводить заняття, слід обов'язково брати всі названі ознаки до уваги й застосовувати різні методичні прийоми для оптимального дозування навантаження.

Слід приділяти увагу відновленню ЧСС після завершення ігрового заняття. У добре фізично підготовлених людей ЧСС знижується з 160-170 до 120-130 уд./хв. за 60-80 с, у непідготовлених – за 2-3 хвилини і більше.

1. **Правила безпеки під час проведення оздоровчих занять**

Оздоровчі заняття необхідно проводити на м'якому ґрунті або покритті (асфальтовані майданчики до проведення занять не придатні). Заборонено проводити оздоровчі тренування під час дощу і після нього на майданчику, яка покрита водою. Не рекомендується проводити оздоровчі тренування при температурі нижче -14 °С і вище 25 °С.

**К о н т р о л ь н і   з а п и т а н н я :**

1. Від яких показників залежить дозування фізичного навантаження при гри в спортивні ігри?
2. Назвіть признаки надмірного фізичного навантаження в оздоровчих заняттях спортивними іграми?
3. Яке ЧСС має бути після завершення ігрового заняття?
4. Які існують правила безпеки під час проведення оздоровчих занять?

**Т Е С Т О В І П И Т А Н Н Я**

1. ***Яка гра за визначенням ФІФА найбільш древня з відомих народних ігор та сильно схожа на сучасний футбол?***
2. японська – кемарі;
3. китайська – цуцзю;
4. італьянська – кальчо;
5. ірландська – гельський *футбол.*
6. ***Скільки рівнев навантаження розрізняють на заняттях аеробного режиму за показниками ЧСС?***
7. мале (при показниках ЧСС 70-90 уд./хв.); середнє (90-110 уд./хв.); велике (110-130 уд./хв.);
8. мале (при показниках ЧСС 80-100 уд./хв.); середнє (100-120 уд./хв.); велике (120-140 уд./хв.).

**САМОСТІЙНЕ ЗАВДАННЯ № 8**

***1. ✍ Визначте походження ігор (з якої гри вона зародилася з рухливої або з народної) її застосування на пляжі для широкого расповсюдження***

**Самостійне завдання *студента* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ групи\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Ігри* | *Походження гри* | *Застосування гри на пляжі* | *В якій країні зародилась* | *Обладнання, інвентар, екіпіровка* |
| бадмінтон |  |  |  |  |
| Кросмінтон (спидминтон) |  |  |  |  |
| пляжний теніс |  |  |  |  |
| регбол | рухливої | + | Росія | м’яч, баскетбольний майданчик |
| хорсбол |  |  |  |  |
| Teqball |  |  |  |  |
| пляжний футбол |  |  |  |  |
| пляжний гандбол |  |  |  |  |
| лакросс |  |  |  |  |
| пляжний хокей |  |  |  |  |
| futvoley |  |  |  |  |
| сепактакро или азиатский волейбол |  |  |  |  |
| Double Disc Court |  |  |  |  |
| алтимат |  |  |  |  |
| Guts |  |  |  |  |
| kabaddi |  |  |  |  |
| чоукбол Tchoukball |  |  |  |  |
| Spikeball |  |  |  |  |

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Бессарабова О.В. Курс лекцій з дисципліни «Загальна теорія спорту для всіх» для студентів фак. фіз. вих. напряму підг. : 6.010203 «Здоров’я людини» / уклад. О.В. Бессарабова, В.І. Кемкіна, О.І.Ванюк. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2016. – 88 с.
2. Гальченко Л.В. Спортивні ігри : навч.-мет. пос. для студ. освіт.-кваліф. рівня "бакалавр" напр. підг. "Соціальна педагогіка / уклад. Л.В. Гальченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2014. – 123 с.