**Розділ 2. *Характеристика засобів спеціально оздоровчої направленості***

**Практичне заняття № 9. Роль спортивних ігор в системі «Спорт для всіх»**

План:

1. Основні вимоги та рекомендації до організації занять спортивними іграми
2. Значення волейболу в оздоровчому тренуванні
3. Значення настільного тенісу в оздоровчому тренуванні
4. Особливості програмування та методики оздоровчих занять спортивними іграми
5. Не рекомендується грати в спортивні ігри
6. **Основні вимоги та рекомендації до організації занять спортивними іграми**
7. Перш, ніж почати займатися, необхідно пройти медичний огляд і отримати індивідуальні рекомендації у лікаря.
8. Займатися можна в будь-який час дня за 2:00 після їжі.
9. Проводити ігри доцільно за спрощеними правилами.
10. Одягатися треба відповідно до вимог по техніці безпеки проведення занять з фізичної культури. Це зручні майка і спортивні труси, на ногах - кросівки.
11. Кількість занять в тиждень має становити 2 або 3 рази. Тривалість занять від 1 години або 1 година 30 хв.
12. Фізичне навантаження треба регулювати, контролюючи частоту серцевих скорочень. Після виконання вправ підраховують протягом 10 с частоту пульсу. Якщо кількість ударів менше 25 (10 с), це свідчить про недостатнє навантаження. Другий вимір пульсу робиться за 3 хв. до закінчення заняття. Кількість ударів 12-20 за 10 с свідчить про хороше відновлення і відповідно обраних фізичних вправ величиною тренувального навантаження на організм спортсмена.
13. У процесі занять можуть з'являтися болі в м'язах, суглобах, правому підребер'ї. Це не страшно, якщо з часом вони зникнуть. Але якщо виникають болі в області серця, відчуття тяжкості в усьому тілі, запаморочення і погане самопочуття протягом дня, необхідно припинити заняття і звернутися до лікаря.
14. З перших днів занять рекомендується завести щоденник самоконтролю, де треба записувати короткий зміст і обсяг тренувального навантаження, а також дані про своє самопочуття.
15. **Значення волейболу в оздоровчому тренуванні**

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

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

Заняття починаються з 15-20-хвилинної розминки, під час якої навантаження поступово збільшуються.

Нехтування розминкою може привести до перенапруження опорно-рухового апарату і, як наслідок, до мікротравм. У розминку включають пробіжки на невеликі відстані, стрибки, вправи для м'язів рук, тулуба і ніг, кидки м'яча, імітація подачі, передачі, нападаючого удару, блокування. Потім переходять до спеціальних вправ з м'ячем.

Вправи з м'ячем доцільно виконувати в парах.

• З огляду на оздоровчу спрямованість гри, навантаження можна змінювати, підвищуючи або знижуючи інтенсивність виконуваних вправ,

• збільшуючи або зменшуючи кількість м'ячів або гравців при двосторонніх іграх.

Перерва між заняттями не повинна перевищувати 3 днів, в іншому випадку тренування не дасть бажаного результату.

1. **Значення настільного тенісу в оздоровчому тренуванні**

*Настільний теніс –* менш складний та вибагливий у плані технічного оснащення. Якщо немає стола для гри, його можна змайструвати самому і встановити у кімнаті або на подвір'ї, спортивному майданчику.

Комісія ЮНЕСКО назвала настільний теніс в числі найбільш перспективних видів спорту, широко доступних і який слугує на благо здоров'я людей.

Гра в настільний теніс по праву може називатися універсальним оздоровчим засобом, вона знижує втому, напругу.

Значна перевага настільного тенісу в доступності, нескладних правилах, дешевизні інвентарю, можливості грати як на відкритому повітрі, так і в приміщенні.

*Причини, за якими варто грати в настільний теніс*

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

2. Розвиток дрібної моторики. Настільний теніс розвиває дрібну моторику, тренує м'язи руки і кисті, звідси поліпшення почерку.

3. Прискорення реакції.

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

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

6. Розвине вибухову силу. Швидкість руху руки з ракеткою - до 40 км / ч. Руками можна буде швидко здійснювати різкі і потужні рухи, а це вміння стане в нагоді навіть у вуличній бійці.

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

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

*Застереження при грі в настільний теніс.*

1. Сколіоз. Низько розташований стіл і активна робота тільки однією рукою посилять проблему.

2. Короткозорість сильна або короткозорість з ускладненнями на очному дні. Однак треба проконсультуватися у лікаря.

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

*Бадмінтон* легко засвоюється початківцями. Після 2-3 занять грі у бадмінтон навчається кожна людина. Заняття бадмінтоном можуть використовуватися навіть хворими із паралічем нижніх кінцівок. Оздоровчі заняття з бадмінтону проводяться за спрощеними правилами і без застосування сітки. Гра використовується як засіб активного відпочинку і розповсюджена в місцях та закладах відпочинку населення.

*Теніс* називають "природною руховою терапією". Швидка зміна ситуацій, човниковість пересувань, вимоги до відчуття рівноваги роблять теніс корисним для осіб, які страждають неврозами, схильних до пригніченого стану, не впевнених у собі.

1. **Особливості програмування та методики оздоровчих занять спортивними іграми**

К.Купер вважає, що оздоровчий ефект може бути досягнутий при використанні лише самих спортивних ігор. Ним розроблені програми занять для осіб різного віку. Приклад такої програми наведено в табл. 1

Вітчизняні фахівці пропонують використовувати спортивні ігри в комплексі з циклічними вправами. Поєднання спортивних ігор із циклічними вправами здійснюється двома шляхами: чергуванням у тижневому мікроциклі перших та других; використанням в одному занятті циклічних вправ з елементами спортивних ігор.

Таблиця 1

*Програма занять спортивними іграми для осіб до 30 років*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тиждень** | **Час (хвилин)** | **Кількість занять** | **Очки (бали)** |
| 1 | 30 | 3 | 0 |
| 2 | 30 | 3 | 0 |
| 3 | 30 | 3 | 0 |
| 4 | 45 | 3 | 0 |
| 5 | 45 | 3 | 0 |
| 6 | 45 | 3 | 0 |
| 7 | 20 | 4 | 12 |
| 8 | 25 | 4 | 15 |
| 9 | З0 | 4 | 18 |
| 10 | 40 | 4 | 24 |
| 11 | 45 | 4 | 27 |
| 12 | 60 | 4 | 36 |

\*/ у перші 6 тижнів у загальний час заняття входять перерви для відпочинку;

\*\*/ з 7 тижня враховується лише "чистий" час гри.

З метою вдосконалення аеробних можливостей організму використовуються серії спеціальних вправ з м'ячем, які виконуються в різних режимах.

При виконанні ігрових вправ у рівномірному режимі їх тривалість складає 30 і більше хвилин, а інтенсивність, за показниками ЧСС, не перевищує ПАНО.

При виконанні вправ з м'ячем у повторному режимі компоненти навантаження такі: тривалість вправ – 3-10 хв.; ЧСС не вище ПАНО; інтервали відпочинку – час необхідний для зниження ЧСС до 130-140 уд./хв.

Тренувальне заняття із використанням спортивних ігор складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Підготовча частина триває 5-10 хвилин і включає загально-розвиваючі вправи, ходьбу, біг. Основна частина триває 20-30 хвилин - навчанню техніці гри. Заключна частина триває 6-8 хвилин - повільна ходьба, дихальні вправи, вправи на розслаблення.

Рекомендована така послідовність вивчення технічних прийомів: загальне ознайомлення; вивчення у спрощених умовах; навчання в умовах, наближених до ігрових; ознайомлення з тактичними діями; засвоєння технічних прийомів і тактичних дій у процесі двосторонньої гри.

1. **Не рекомендується грати в спортивні ігри**

Брати участь в спортивних іграх не рекомендується особам:

• з схильністю до підвищення артеріального тиску;

• при опущенні внутрішніх органів;

• прогресуючій короткозорості;

• перенесених в минулому ускладнених травмах черепа;

• при остеоходрозі та радикуліті.

Контроль за інтенсивністю навантаження в іграх проводять по ЧСС.

Підвищення значень ЧСС, наведених в табл. 1, свідчать про

надмірне навантаження і необхідність її зниження

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рівень фізичного стану | Вік | | | | |
| 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 | 180-185 | 170-175 | 155-160 | 145-150 |
| Високий | 195-200 | 185-190 | 175-180 | 160-165 | 150-155 |

Оптимальним є комплексне використання спортивних ігор і таких циклічних вправ як біг, плавання, швидка ходьба, їзда на велосипеді, коли у людей з низьким і нижче середнього рівнями фізичного стану відводиться ігровим вправам 40% від загального обсягу засобів, 60% - циклічним; з середнім - 50% і 50%; з вище середнього і високим - обсяг занять підвищується до 60%.

*Реалізація цієї умови можлива при використанні двох варіантів:*

I. проводяться чергування занять з переважним застосуванням вправ циклічного характеру або спортивних ігор;

II. в одному занятті поєднуються різні види вправ. При цьому слід враховувати, що ігри повинні передувати заняттям з використанням бігу, плавання, велотренування.

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

1. Назавіть застереження при грі в настільний теніс?
2. З якими захворюваннями не рекомендується грати в спортивні ігри?

**Т Е С Т О В І П И Т А Н Н Я**

1. ***Зі скількох частин складається оздоровче тренувальне заняття зі спортивних ігор?***
2. Підготовча частина триває 15 хвилин і включає загально-розвиваючі вправи, ходьбу, біг. Основна частина триває 45 хвилин - навчанню техніці гри;
3. Підготовча частина триває 5-10 хвилин і включає загально-розвиваючі вправи, ходьбу, біг. Основна частина триває 20-30 хвилин - навчанню техніці гри. Заключна частина триває 6-8 хвилин - повільна ходьба, дихальні вправи, вправи на розслаблення.
4. ***Визначте причини, за якими варто грати в настільний теніс***

знижує втому, напругу;

розвиває дрібну моторику;

розвивае спритність та швидкість;

активна старість;

тренує зор;

розвиток витривалості;

розвиває вибухову силу, прискорює реакцію;

Відповідь: поставте плюс на правильній відповіді

1. **Кому можна запропонувати оздоровчі заняття волейболом?**
2. хворим на атеросклероз та гіпертонію 1 ступеня;
3. з схильністю до підвищення артеріального тиску;
4. прогресуючій короткозорості.
5. **Як впливає гра в волейбол на організм людини?**
6. зміцнює дихальну, серцево-судинну системи, знижує розумову втому;
7. нормалізує артеріальний тиск при гіпертонії та гіпотонії;
8. відповідь а, b.
9. **Які *фізичні якості розвиваються в волейболі?***
10. швидкість реакції, спритність, витривалість;
11. прискорює реакцію, розвиває вибухову силу;
12. спритність, швидкість, реакцію, гнучкість, силу.
13. ***До чого може привести нехтування розминкою?***
14. до перенапруження опорно-рухового апарату;
15. до мікротравм;
16. відповідь a, b.
17. ***Щоб досягти значного результату в грі у волейбол перерва між заняттями не повинна перевищувати:***
18. 2 днів;
19. 3 днів;
20. 4 днів.
21. **Визначте думку зарубіжних і вітчизняних фахівців щодо оздоровчого ефекту при використанні спортивних ігор?**

**Фахівці Думка**

|  |  |
| --- | --- |
| *1) Вітчизняні* | а) оздоровчий ефект може бути досягнутий при використанні лише самих спортивних ігор |
| *2) Зарубіжні* | б) використовувати спортивні ігри в комплексі з циклічними вправами |

Відповідь: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**САМОСТІЙНЕ ЗАВДАННЯ № 9**

***1. ✍ Записати одну національну гру її роль та місце в традиціях та культурі народу в якому вона зародилась***

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

|  |  |
| --- | --- |
| *Назва гри Країна* | *Наприклад:* ***Лякросс***  Канада |
| **Історія гри** | В цю народну гру індіанців грали жителі Північної Америки за багато століть до Колумба на величезних майданчиках, цілі племена билися один проти одного. Це одна з тих бойових ігор, які проводилися між племенами і результат яких на довгий час міг визначити, наприклад, взаємини двох племен. Століттями в гру грали лише індіанці. Збереглися свідчення, згідно з якими близько 1820 року індіанці одного племені, зробивши вигляд, що грають в лякросс, захопили форт в районі П’яти Озер. Солдати вийшли подивитися на тих, що грають біля стін форту індіанців, фортеця спорожніла, і індіанці під час «мирної» гри захопили її. На своїй давній батьківщині, в Канаді, вона стала національною грою з 1867 року. |
| ***Правила гри*** (схематичне зображення майданчика) | У грі беруть участь дві команди, які прагнуть вразити ворота суперника гумовим м'ячем (62.8-64.77 мм., 140-147 м) за допомогою спеціальної ключки. На верхній частині ключки, прикріплена сітка таким чином, щоб гравець міг зловити і утримати в ній м'яч. Основна мета гри для нападників - закинути м'яч у ворота суперника. Для цього гравці передають паси і використовують ведення м'яча. Основна мета захисників - запобігти гол команди суперника. Для цього вони можуть вибивати м'яч ключкою або штовхати гравця в тіло. Команда складається з чотирьох типів гравців: нападник, півзахисник, захисник, воротар. Як правило, в лякроссу нападники грають тільки в зоні біля воріт суперника, захисники тільки в зоні біля своїх воріт, а півзахисники можуть розташовуватися в будь-якій зоні і грати в якості нападників або в якості захисників. У командах високого рівня півзахисники бувають атакуючі (грають в основному під час атаки своєї команди) і захищають (грають в основному під час атаки команди суперника).**200px-Mens_lacrosse_diagram** |
| ***Її статус у 21 столітті*** | Лякросс двічі включався в програму літніх Олімпійських Ігор - в 1904 р і 1908 роках, а також був показовим видом спорту на Олімпіадах 1928 і одна тисячу дев'ятсот тридцять дві 1948 років.  У світі існує більше трьох десятків національних федерацій лякросса. З них більшість знаходяться в Європі і створені в останньому десятилітті XX століття, проте провідними країнами залишаються США і Канада, де лякросс користується великою популярністю. |

**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.