

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства
та природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

08-01-106М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни
**«Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної
рухової активності»**
для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня
за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація»
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», денної та
заочної форми навчання

Рекомендовано
науково-методичною радою
з якості ННІОЗ
Протокол № 11 від 29.08.2023

Рівне – 2023

Методичні вказівки до лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» для здобувачів другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». денної та заочної форм навчання. [Електронне видання] / Гамма Т. В. – Рівне : НУВГП, 2023. – 30 с.

Укладач: Гамма Т. В., к.б.н., доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск – Гамма Т. В., к.б.н., доцент, в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Керівник групи забезпечення освітньої програми: Старіков В. С., доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

© Т. В. Гамма, 2023

© НУВГП, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.	4
РОЗДІЛ 1. Теми лабораторних робіт.	7
РОЗДІЛ 2. Методичні рекомендації до виконання лабораторних робіт.	7
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність, основні поняття, види.	7
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 2. Правове регулювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	9
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3. Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей та молоді.	11
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4. Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності людей зрілого і літнього віку.	14
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у виробничій та побутових сферах.	15
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6 Організація масових фізкультурно-спортивних заходів з використанням національних традицій.	18
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність на основі засобів спортивних і рухливих ігор.	22
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8. Сучасні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення на основі засобів різноманітних видів спорту.	24
РОЗДІЛ 3. Розподіл балів, які отримують студенти	27
Список рекомендованої літератури	29

ВСТУП

Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності займає важливе місце в системі підготовки майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. Сьогодні важливим напрямом підвищення ефективності підготовки висококваліфікованих спеціалістів в галузі фізичної культури і спорту є посилення ролі в навчальному процесі теоретичної, методологічної та світоглядної підготовки. Тому фундаментальні знання й навички, набуті студентами, можуть розглядатися як основа глибокої професійної компетентності у вирішенні складних завдань. Саме такі знання дає введення в практику освіти навчальна дисципліна «Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності».

Мета: отримання студентами знань і практичних навичок з різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності та різних форм і технологій її реалізації.

Цілі:

знати: значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні та зміцненні здоров'я людини, принципи її реалізації в системі оздоровлення населення; особливості розвитку рухів та проявів рухової активності в різні вікові періоди; специфіку та оздоровче спрямування різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності; нормативи оздоровчо-рекреаційної рухової активності для занять із особами різного віку; сучасні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення на основі засобів різноманітних видів спорту.

вміти: визначати рухову активність людини за допомогою застосування різних методів; нормувати оздоровчо-рекреаційну рухову активність для різних категорій населення; підбирати форми організації оздоровчо-рекреаційних фізкультурних занять залежно від їхніх завдань та контингенту тих, хто займається; проводити оздоровчо-рекреаційні заняття різних видів; організовувати масові фізкультурно-спортивні заходи з використанням

національних традицій; адекватно дозувати рухову активність і фізичні навантаження з огляду на закономірності їхнього впливу на організм тих, хто займається.

РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема 1. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність, основні поняття, види.	2
2.	Тема 2. Правове регулювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	2
3.	Тема 3. Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей та молоді.	2
4.	Тема 4. Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності людей зрілого і літнього віку.	2
5.	Тема 5. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у виробничій та побутових сферах.	2
6.	Тема 6. Організація масових фізкультурно-спортивних заходів з використанням національних традицій.	2
7.	Тема 7. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність на основі засобів спортивних і рухливих ігор.	2

8.	Тема 8. Сучасні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення на основі засобів різноманітних видів спорту.	2
	Разом	16

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1 Оздоровчо-рекреаційна рухова активність, основні поняття, види.

Мета: ознайомити студентів з навчальною дисципліною.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Опрацювати термінологію за темою.
3. Розглянути і систематизувати отриманні знання лекційного матеріалу.

Короткий огляд теми:

Рухова активність (діяльність) – це сума рухів, що виконуються людиною у процесі життєдіяльності, сукупність рухових актів. У поглибленому трактуванні це вид діяльності людини, за якого активація обмінних процесів у скелетних м'язах забезпечує їхнє скорочення, а отже переміщення людського тіла чи його частин у просторі. Отже, це сумарна величина певних рухових дій за певний проміжок часу. Рухова активність може вимірюватися одиницями витраченої енергії за певний час або кількістю здійснених рухових дій (локомоцій), наприклад, кроків при ходьбі. Рухова дія – це цілеспрямований руховий акт, який свідомо здійснюється з метою вирішення певного рухового завдання.

Рухова діяльність – це специфічна діяльність, сутність якої полягає в системі рухових дій, що забезпечують взаємодію людини із навколишнім середовищем. Наслідком такої взаємодії є розвиток психомоторних функцій і психіки індивіда в цілому. Опанування і вдосконалення прийомів організації, побудови рухової діяльності та управління нею здійснюються в онтогенезі на базі актуалізації філогенетичних утворень шляхом формування адекватного

ставлення до ситуації, що виникла, та вибору оптимального способу її вирішення з урахуванням можливостей людини, смислової структури та завдань, що стоять перед руховою діяльністю.

Функція управління руховою діяльністю здійснюється різними відділами центральної нервової системи, а безпосереднє виконання рухових функцій здійснюється опорно-руховим апаратом. Кістково-м'язова система людини складається з великої кількості ланок, що рухливо з'єднані між собою в суглобах. Здійснення рухів відбувається в результаті скорочення прикріплених до кісток за допомогою сухожиль кісткових м'язів, що складаються з м'язових волокон.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність – це така рухова активність, яка має оздоровчу спрямованість, вирішує завдання рекреаційного характеру і ґрунтується на раціональній організації.

Оптимальна оздоровчо-рекреаційна рухова активність забезпечує нормальний розвиток і функціонування організму для збереження здоров'я і вдосконалення всіх процесів життєдіяльності, частково компенсує вікові зміни в організмі.

Питання модульного контролю:

1. Рухова активність – це...?
2. Як здійснюється управління руховою активністю?
3. Що забезпечує нормальний розвиток і функціонування організму?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 2

Правове регулювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Мета: ознайомити студентів з правовим регулюванням оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.

2. Опрацювати термінологію за темою.
3. Розглянути і систематизувати отриманні знання лекційного матеріалу.

Короткий огляд теми:

Здоров'я населення, його фізична підготовленість є предметом уваги Верховної Ради та уряду України. Доказом цього є прийняття Закону України "Про фізичну культуру і спорт" (1993 р.), у якому містяться конкретні статті, присвячені оздоровчій фізичній культурі.

У 1994 році Указом Президента України ухвалено "Державну програму розвитку фізичної культури і спорту в Україні на період 1994-1997 років".

У грудні 1997 року Державний комітет з фізичної культури і спорту прийняв "Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні". У них зазначено, що Державна програма на 1994-1997 роки не виконана, а лише відіграла роль стабілізатора.

Система фізичної культури України перебуває у кризовому стані і не може вирішити проблем, які постають перед нею. Головними недоліками її функціонування є: недостатній обсяг рухової активності, низька якість навчального процесу в навчально-виховній сфері; руйнація управління фізкультурно-оздоровчою роботою з населенням, яке раніше здійснювалося через систему взаємодії органів житлово-комунального господарства та органів управління фізичною культурою в соціально-побутовій сфері; згорання фізкультурно-масової роботи у виробничій сфері; значне відставання матеріально-технічної бази фізичної культури і спорту від реальних потреб населення, її незадовільний технічний стан та умови утримання.

У "Концептуальних засадах" визначено найбільш актуальні завдання, які слід розв'язати у перспективі: розбудова фізкультурно-спортивного руху з урахуванням змін в усіх сферах суспільного життя та ціннісних орієнтацій населення; забезпечення переорієнтації практичної

діяльності сфери на пріоритетну проблему – зміцнення здоров'я різних верств населення засобами фізичного виховання і спорту; створення умов для задоволення потреб кожного громадянина України у підвищенні рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку; виховання у населення України активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя.

Питання модульного контролю:

1. Опишіть стан та перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні.
2. Найголовнішим представником органів управління загальної компетенції є ...?
3. Класифікувати організації фізкультурно-спортивної спрямованості?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3

Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей та молоді.

Мета: розглянути організацію оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей та молоді.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Опрацювати термінологію за темою.
3. Розглянути і систематизувати отриманні знання лекційного матеріалу.

Короткий огляд теми:

Для дітей дошкільного віку необхідна організація занять спортивного спрямування, при цьому необхідно зважати на адекватність підбору видів спорту, намагатися дотримуватися справедливості суддівства та виділяти переможців, але й пам'ятати про переможених.

У зазначеному розділі роботи використовуються наступні форми:

- спортивні конкурси (естафети, малі чемпіонати і турніри);
- спортивні свята (у тому числі за участі батьків);
- спортивні ранки;
- малі олімпійські ігри (зимові й літні);
- змагання з окремих видів спорту;
- секції, що організовані ДЮСШ (в яких можуть формуються спецкласи з видів спорту).

Діяльність з фізичного розвитку та оздоровлення дітей буде ефективна тоді, коли в ній братимуть участь як вихователі, так і батьки.

Для цього необхідно використовувати наступні форми:

- залучати вихователів і батьків до проведення всіх спортивних заходів;
- разом із методистом дитячого садка проводити систематичні практичні семінари з вихователями;
- проводить бесіди і збори з батьками (з питань: режим дня дитини, виконання домашніх завдань з фізкультури, залучення батьків до занять фізичними вправами разом з дітьми, гігієна у фізичному вихованні дитини);
- забезпечувати методичними посібниками, рекомендаціями для вихователів з організації та проведення фізкультурних занять у режимі дня, пам'ятки для батьків тощо).

Культура фізичного виховання починається з дитячого садка, і про це завжди слід пам'ятати.

Фізкультурно-оздоровча робота (ФОР) в режимі навчального дня учнів регламентується комплексними програмами. Основне їх завдання – створення оптимального рівня підвищення фізичного і розумового рівня працездатності у процесі навчального дня. З цією метою у школах рекомендується, крім уроків з фізичної культури, проводити: гімнастику до занять, фізкультурні хвилинки на уроках, кожен день фізичні заняття у групах продовженого дня тощо.

До основних форм позакласної фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи в позаурочний час відносяться: участь у гуртках спортивного спрямування, відділення початкової підготовки ДЮСШ, секції ЗФП, спортивні секції, спортивні змагання, спортивні свята, туристичні походи, громадські організації з фізичного виховання учнів тощо.

За умови роботи загальноосвітньої школи, до змісту поняття про рухову активність очевидно слід віднести фізичні вправи відповідно до навчального плану на уроках фізичної культури, рухливі ігри на перервах для молодших школярів, прості, доступні вправи для старшокласників, що можуть впроваджуватися у формі виконання вправ до занять, самостійні заняття фізичними вправами, спеціально організовані змагання в позакласний час, навчання школярів в комплексних та спеціалізованих ДЮСШ тощо.

Узагальнюючи поняття рухової активності школярів, насамперед потрібно усвідомити, що це основний засіб фізичного виховання з його притаманною різноманітністю, певною спрямованістю та спортивною (змагальною) діяльністю. Дослідження свідчать про те, що сучасні діти здебільшого відчують руховий дефіцит, тобто кількість рухів, що досягають діти за добу, нижче вікової норми. І це має негативний вплив на їх організм. Більш того руховий дефіцит призводить і до більш виражених функціональних порушень в організмі дитини. Знижуються сила і працездатність скелетної мускулатури, що тягне за собою порушення постави, викривлення хребта, плоскостопість, затримку вікового розвитку швидкості, спритності, координації рухів, гнучкості, витривалості й сили.

Питання модульного контролю:

1. Як організувати заняття спортивного спрямування у дошкільнят?
2. Охарактеризуйте фізкультурно-оздоровча роботу з учнями.

3. Що відносять до основних форм позакласної оздоровчої роботи?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4

Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності людей зрілого і літнього віку.

Мета: ознайомитись з організацією оздоровчо-рекреаційної рухової активності людей зрілого і літнього віку.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Опрацювати термінологію за темою.
3. Розглянути і систематизувати отриманні знання лекційного матеріалу.

Короткий огляд теми:

Проблема рухових можливостей при старінні послідовно вивчається у зв'язку з її роллю в системі оздоровчо-рекреаційної діяльності. Одним з найважливіших варіантів її вирішення вважають регулярне використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Між досягненнями науки із проблем, пов'язаних зі здоров'ям, руховою активністю і повсякденною практикою залишається значний дисбаланс, зумовлений об'єктивними умовами і суб'єктивними факторами. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у похилому віці включає в себе колективні та індивідуальні компоненти, сукупність яких можна розглядати у соціально-гуманітарних, психолого-педагогічних і медико-біологічних аспектах. Рухова активність у похилому віці покращує кровообіг, стимулює роботу внутрішніх органів, покращує процеси обміну речовин і розумову діяльність. Заняття оздоровчою руховою активністю сприяють: оволодінню власним тілом, розвиткові просторово-часових відчуттів, координаційних рухових умінь і навичок, формуванню довільної регуляції; створенню функціонального ресурсу діяльності особистості.

За допомогою основних рухів: ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння, у осіб різного віку формуються прикладні уміння і навички, необхідні у повсякденному житті. Фізичні вправи є основним засобом оздоровчого напрямку фізичної культури. До них зараховують різноманітні типи вправ: гімнастичні, фізичні прикладного характеру, швидкісно-силові, силові, дихальні, на розслаблення, у рівновазі тощо.

Одним з головних методів адаптації старших людей у сучасному суспільстві є фізична культура, яка є не лише формою зайнятості, соціальної активності, але й форма корисної життєдіяльності, умовою збереження фізичного та психічного здоров'я, функціональних можливостей, а в кінцевому рахунку сприяє соціальній адаптації. Головним засобом підвищення фізичної працездатності, профілактики захворювань є рухова активність, що має здатність підтримувати соціальну активність та якість життя людей похилого віку. У зв'язку з цим, за свідченням дослідників, значення рухової активності в життєдіяльності людей, зокрема в похилому віці, є особливо вагомим.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність забезпечує позитивний вплив на здоров'я людини та допомагає сповільнити процес старіння. Величезні можливості, закладені в організмі кожної людини, можуть бути реалізовані в здоров'я та активне довголіття тільки за умови постійного залучення фізичних навантажень.

Питання модульного контролю:

1. Опишіть значення рухової активності для осіб похилого віку.
2. Як підвищити фізичну працездатність літніх людей?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у виробничій та побутових сферах.

Мета: ознайомитись оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у виробничій та побутових сферах.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Опрацювати термінологію за темою.
3. Розглянути і систематизувати отриманні знання лекційного матеріалу.

Короткий огляд теми:

Виробнича фізична культура – раціонально визначена та методично обґрунтована система оздоровчих, професійно-прикладних фізкультурних заходів, скерованих на збереження та підвищення здатності людини до трудової діяльності на виробництві.

Виробнича фізична культура має два аспекти впровадження: загально-оздоровчий, що реалізується шляхом організації фізкультурної роботи в рамках фізкультурних осередків (колективів фізкультури) за місцем проживання; спеціальний, що містить систему фізкультурно-оздоровчих заходів, форми та зміст яких визначаються особливостями впливу на людину умов, характеру й організації праці.

Виробнича фізична культура розв'язує такі завдання:

- зміцнення здоров'я;
- створення найбільш сприятливих умов для оволодіння професією, підвищення і збереження кваліфікації та професійної працездатності;
- сприяння швидкому відновленню працездатності та зниженню втоми, як у процесі праці, так і після роботи;
- поєднання фізичних вправ з гігієнічними та фізіотерапевтичними процедурами для профілактики несприятливих впливів.

Виробнича фізична культура як система має такі самостійні напрями:

- виробнича гімнастика, основними завданнями якої є підвищення працездатності під час роботи за рахунок

зниження втоми, прискорення відновлювальних процесів;

- післяробоче відновлення, яке сприяє прискоренню відновлювальних процесів після закінчення робочого дня; профілактичні заходи щодо несприятливих факторів праці, підвищення стійкості організму до їх дії;
- професійно-прикладна фізична підготовка, яка передбачає розвиток або підтримку визначеного рівня фізичних і психічних якостей, умінь і навиків.
- Виробнича гімнастика містить чотири форми занять:
 - підготовча гімнастика;
 - фізкультпаузи;
 - фізкультурні хвилинки;
 - мікропаузи.

Підготовча гімнастика – це комплекс фізичних вправ, які готують людину до роботи.

Фізкультпаузи, що вводяться в режим робочого дня для активізації відновлення працездатності, базуються на принципі активного відпочинку.

Фізкультурні хвилинки належать до малих форм активного відпочинку.

Мікропауза – у ній використовується, як правило, одна вправа, окремий рух або прийом, які повторюються 4-6 разів упродовж 20-30 с.

Відновлювальна гімнастика - комплекс фізичних вправ, іноді разом із самомасажем, який виконується 7-10 хв. і включає 7-9 вправ. Заняття у відновлювальних центрах різного типу – комплексних або однофункціональних. Вони можуть бути обладнані різними технічними засобами: психорегуляції, пасивної дії, гідротеплодії. Основним завданням занять виробничою фізичною культурою профілактичного спрямування є підвищення стійкості організму до несприятливих дій різних факторів праці. Основними формами занять фізичними вправами профілактичної спрямованості є

- профільовані групи здоров'я,

- самостійні заняття,
- заняття у фізкультурно-оздоровчих центрах підприємств та ін.

Кожна з названих форм має свої особливості.

Питання модульного контролю:

1. Виробнича фізична культура – це...?
2. Які завдання розв'язує виробнича фізична культура?
3. Назвіть напрями виробничої фізичної культури?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6

Організація масових фізкультурно-спортивних заходів з використанням національних традицій.

Мета: ознайомитись з організацією масових фізкультурно-спортивних заходів з використанням національних традицій.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Опрацювати термінологію за темою.
3. Розглянути і систематизувати отриманні знання лекційного матеріалу.

Короткий огляд теми:

Спортивно-масові заходи – це змагальна ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням їх віку, статі, підготовленості мають приблизно рівні можливості досягти перемоги в доступних їм вправах. Ця доступність створюється спеціальним підбором змагальних вправ, складності й довжини дистанцій, ваги використовуваних снарядів, а також тривалістю й інтенсивністю виконання рухових дій. Крім того, для змагання з різним контингентом учасників з метою вирівнювання їхніх фізичних можливостей використовуються гандикапи, фора, порівняльні коефіцієнти й заохочувальні бали.

Фізкультурно-оздоровчих масові заходи поєднують у своєму змісті не тільки спортивні змагання з метою

перевірки навичок і вмінь, набутих у процесі занять фізичними вправами, але й з метою організації активного оздоровчого відпочинку, релаксації та реабілітації. Це зумовлює до розширення та урізноманітнення програм, використання новітніх технологій, поповнення технічного та тактичного арсеналу, підвищує вимоги до особливостей підготовки й проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів з населенням різних вікових та соціальних груп.

Серед українців найпоширенішими засобами народної фізичної культури були ігри, забави та розваги. Аналіз тлумачень в словниках і досвіду фахівців у сфері фізичного виховання наводить на думку, що поняття «гра», «розвага», «забава» слід чітко розрізняти, а тому необхідно дати визначення кожному з цих понять:

– гра – це специфічна рухова діяльність за встановленими правилами, яка спрямована на досягнення перемоги;

– забава – це специфічна рухова діяльність за встановленим порядком дій, яка спрямована на задоволення природної потреби людини в руховій активності;

– розвага – це специфічна рухова діяльність, яка не обмежується встановленими правилами чи порядком дій і спрямована на задоволення потреби людини потішитися, розвеселитися.

Спадок українського ігрового фольклору надзвичайно багатий і різноманітний. Відомо понад 600 українських народних ігор, розваг і забав, які записані в Україні в різні часи.

Українські народні ігри, забави та розваги настільки різноманітні, що важко в одній класифікації показати всі особливості кожної з них. Тому і не дивно, що різні дослідники класифікують і систематизують їх за різними ознаками.

Так, одні автори систематизують ігри, розваги та забави за використанням в них певного оснащення (з предметами і без них) і за періодом їх проведення (весняні, літні, осінні).

Г. Воробей – за віковим поділом (молодші школярі, підлітки, старші школярі), А. Цьось – за спрямованістю їх впливу на розвиток фізичних якостей. Однак, такий підхід до систематизації даних засобів народної фізичної культури є однобоким і не може повністю охарактеризувати кожного з них.

За ознаками сюжетного характеру вони поділяються на три підгрупи:

1) драматичні забави – представляють закінчені ігрові дійства з традиційними діалогами та ігровими ролями, визначеним перебігом подій у забаві;

2) хореогенні забави, переважаючий зміст яких складають танці і танцювальні дії з пісенним супроводом – хороводи «Кострубонька», «Кривий танець», «Вербова дощечка»;

3) імітаційні забави відображають характерні рухи та поведінку птахів і тварин («Ворона», «Перепілонька»), природні явища («Метелиця», «Дощ», «Шум»).

Аналіз праць етнографів та фольклористів дозволяє стверджувати, що українська народна фізична культура крім ігор, забав та розваг включає в себе різноманітні фізичні вправи, різновиди боротьби, танці, способи загартовування, вимоги гігієни, які проводилися як під час свят, так і в будні.

Отже, розглядаючи боротьбу, як засіб фізичної культури українського народу можна визначити, що боротьба – це специфічна рухова діяльність за встановленими правилами, яка пов'язана із силовою протидією і спрямована на досягнення перемоги. Крім того, боротьбу можна розглядати як вид бойового мистецтва, як військово-прикладну діяльність. Усі ці змагання з боротьби можуть проводитися як поодинокі, так і групові.

Класифікувати народні танці з точки зору народної фізичної культури, очевидно, доцільно за їх ритмічною структурою.

Таким чином, танець – це специфічна рухова діяльність з чітко вираженою ритмічною структурою і музичним супроводом за встановленим порядком дій, яка

спрямована на задоволення природної потреби людини в руховій активності.

До засобів народної фізичної культури слід додати і різноманітні способи загартування.

Загартування – це використання сил природи та штучно створених умов з метою підвищення резистентності організму. В житті українського народу загартування займало чільне місце. Дія сонця, води та повітря на організм людини надзвичайно цінувалася, а магічні обряди з цими силами природи виступали як своєрідні процедури, або ритуали загартування.

Своє місце серед засобів народної фізичної культури посідають і гігієнічні чинники, перш за все, такі як: режим дня, режим праці та відпочинку, режим та норми харчування, особиста гігієна та інше. І хоча їх не можна розглядати як своєрідний вид рухової активності, але не враховувати їх вплив на формування особистості, зміцнення її здоров'я було б неправильно.

В Україні на законодавчому рівні визнані національні види спорту, які за роки незалежності почали відроджуватись і розвиватися, які зросли з українських традицій та становлять великий пласт національної фізичної культури і спорту.

Серед них є й відновлені види, засновані на вікових народних традиціях, такі як бойовий гопак, спас, рукопашний бій, рукопаш гопак, хортинг тощо.

Питання модульного контролю:

1. Опишіть види масових фізкультурно-оздоровчих заходів та їх значення.

2. Використання сил природи та штучно створених умов з метою підвищення резистентності організму – це...? Охарактеризуйте цей термін.

3. Назвіть і дайте характеристику національним видам спорту, які зросли з українських традицій.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність на основі засобів спортивних і рухливих ігор.

Мета: ознайомитись з організацією оздоровчо-рекреаційною руховою активністю на основі засобів спортивних і рухливих ігор.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Опрацювати термінологію за темою.
3. Розглянути і систематизувати отриманні знання лекційного матеріалу.

Короткий огляд теми:

У рухливих іграх створюються найсприятливіші умови для виховання фізичних якостей. Рухливі ігри позитивно впливають на розумовий розвиток дітей, організаторські навички, формування особливості. При проведенні рухливих ігор в силу їх специфічності насамперед вирішуються задачі власне фізичного виховання.

Основні спортивні ігри.

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 I ступеня. Результати досліджень свідчать про можливості волейболу щодо нормалізації артеріального тиску при гіпертонії та гіпотонії.

Бадмінтон легко засвоюється початківцями. Після 2-3 занять гри 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.

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.

Футбол – дуже поширена та популярна гра. Але він дає фізичне навантаження, що у 2-3 рази перевищує навантаження у вищезазначених іграх. Саме тому футбол, а також баскетбол і хокей як оздоровчі засоби рекомендовані лише особам віком до 40 років і вище середнього і високим РФС, що добре володіють технікою гри. Після 50 років – колишнім спортсменам, що продовжують тренування і мають високий рівень фізичного стану.

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.

Оздоровчі заняття спортивними іграми повинні проводитися в екологічно чистих зонах. Дотримання правил безпеки оздоровчих занять вимагає проведення їх на м'якому ґрунті, покритті. Асфальтові майданчики для проведення занять не придатні. Заборонено проводити оздоровчі тренування під час дощу та після нього на майданчику, покритому водою, при температурі нижче -14° та вище $+25^{\circ}$. Тільки дотримання правил безпеки зумовить або підсилить оздоровчий вплив занять.

Питання модульного контролю:

1. Яким чином рухливі ігри впливають на фізичний розвиток дітей?.
2. Опишіть спортивні ігри і їх оздоровчий вплив на організм людини.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8

Сучасні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення на основі засобів різноманітних видів спорту.

Мета: ознайомитись з сучасними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення на основі засобів різноманітних видів спорту.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Опрацювати термінологію за темою.
3. Розглянути і систематизувати отриманні знання лекційного матеріалу.

Короткий огляд теми:

Провідне місце у заняттях фізичною рекреацією належить різноманітним видам гімнастики. Їх можна розділити на чотири блоки (рис. 1):

- традиційно-базові;
- комплексного впливу;
- функціонально-орієнтовані;
- малі форми і окремі методики.

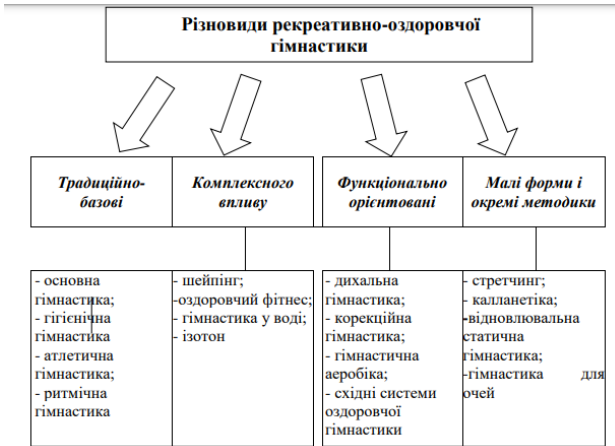


Рис 1. Різновиди рекреаційно-оздоровчої гімнастики.

Загально-оздоровча спрямованість цих видів є пріоритетною, хоча для кожного з них характерна певна «спеціалізація» фізичного впливу.

Одні види передбачають послідовне навантаження на певні частини тіла і м'язові групи, інші – виконання індивідуальних програм.

Функціонально-орієнтовані види рекреаційно-оздоровчої гімнастики здійснюють вибірковий вплив на функціональні системи організму та опорно-руховий апарат.

Питання модульного контролю:

1. Охарактеризуйте оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення на основі засобів гімнастики.

2. Охарактеризуйте оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення на основі засобів водних видів спорту.

3. Охарактеризуйте оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення на основі засобів зимових видів спорту.

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: 1 семестр – залік.

Методи контролю

1. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни оцінюється: участь студентів в обговоренні питань, винесених на лабораторні заняття та проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних вправ; самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою лабораторного заняття; на кожному лабораторному занятті проводиться письмове опитування по темі у вигляді визначення п'яти понять або 10 тестів закритої форми з однією правильною відповіддю з 5-ти можливих; оцінюється звіт по ІНДЗ; проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

2. Підсумковий контроль знань – екзамен відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота										Сума	
									Модульні контролю		
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	ІНДЗ	МК 1	МК 2	
6	7	7	7	7	7	7	7	5	20	20	100

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	відмінно	зараховано
82–89	добре	
74–81		
64–73	задовільно	
60–63		
35–59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0–34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ажиппо О, Путятіна Г. Нормативні аспекти розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення. *Спортивна наука України*. 2018. №5(87). С. 3-9. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/21954/1/782-1581-1-SM.pdf>
2. Альошина А. І. Організаційні аспекти функціонування фітнес-індустрії Польщі. *Молодіжний науковий вісник*. 2019. № 5(35).
3. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення [автореферат]. Київ : НУФВСУ. 2014. 39 с.
4. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. Слов'янськ : Витоки, 2017. 138 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ : Олімпійська література; 2017. 2 томи.
6. Москаленко Н, Торбанюк Г. Інноваційні підходи залучення до рухової діяльності школярів та студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019; №2. С. 115–121
7. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди та характеристики / Ніколенко О. І., Гамма Т. В., Зарічанська Л. О., Несенчук О. Л., Зінчук Т. О. *Rehabilitation & Recreation*. №12. 2022. С. 144–149.
8. Приступа Є. Н, Жданова О. М, Чеховська Л. Я. Фізична рекреація : навч. посіб. Дрогобич : Коло; 2010. С. 4–56.
9. Павлова Ю. О. Теоретико-методичні засади забезпечення якості життя різних груп населення з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій [автореферат]. Львів : ЛДУФК; 2016. 40 с.
10. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація": Указ

Президента України [Інтернет]. 2016 [цитовано 2019 Бер. 23].

11. Чеховська Л. Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві : монографія. Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2019. 293 с.

12. Чеховська Л. Фітнес-індустрія: стан і перспективи розвитку у країнах світу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 2(58). С. 107–112.

13. Рекомендації щодо оздоровчої рухової активності для всіх вікових категорій населення: наказ Міністерства Молоді та спорту [Інтернет]. 2018 [цитовано 2019 Лют. 14]. Доступно: <http://noc.rv.ua/wpcontent/uploads/2018/10/Наказ-4351.pdf>

14. Czarnecki D., Skalski D. W., Kowalski D., Rybak L., Gamma T. Znaczenie Aktywności Ruchowej Dla Zdrowia Człowieka. *Rehabilitation & Recreation*. №12. 2022. С. 98–104.

15. Skalski D. W., Kowalski D., Kindzer B., Kreft P., Gamma T. Вибрані спортивні змагання з рятування на воді на думку водних рятувальників. *Rehabilitation & Recreation*. 2022. №12. С. 177–183.

16. Czarnecki D., Skalski D.W., Kowalski D., Kreft P., Kindzer B., Gamma T., Kyryk O. (2022). Aktywność fizyczna w dobie pandemii COVID-19 i izolacji domowej. *Rehabilitation & recreation*. № 13. С. 46–57.13. [http: www.mon.gov.ua](http://www.mon.gov.ua)

14. [http: www.zakon.rada.gov.ua](http://www.zakon.rada.gov.ua)

15. https://scholar.google.com.ua/scholar?q=Applied+Psychophysiology+and+Biofeedback:&%20hl=uk&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar