

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

**08-01-114М**

### **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до виконання лабораторних робіт з навчальної дисципліни  
«Методика проведення оздоровчої фізичної культури»  
для здобувачів вищої освіти другого (магістерського)  
рівня за освітньо-професійною програмою  
«Фітнес та рекреація»  
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»  
денної і заочної форм навчання

Рекомендовано  
науково-методичною  
радою з якості ННІОЗ  
Протокол № 1  
від 29 серпня 2023 р.

Рівне – 2023

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з навчальної дисципліни «Методика проведення оздоровчої фізичної культури» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної і заочної форм навчання [Електронне видання]. Петрук Л. А. – Рівне : НУВГП, 2023. – 30 с.

Укладач: Петрук Л. А., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск – Гамма Т. В., кандидат біологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

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

© Л. А. Петрук, 2023

© НУВГП, 2023

## ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ	8
Лабораторна робота № 1. Оздоровча фізична культура як складова фізичного виховання.	8
Лабораторна робота № 2. Термінологія та основні поняття оздоровчої фізичної культури.	9
Лабораторна робота № 3. Фактори, що впливають на здоров'я людини.	11
Лабораторна робота № 4. Здоровий спосіб життя, мотивація і потреби.	12
Лабораторна робота № 5. Види оздоровчої фізичної культури.	14
Лабораторна робота № 6. Структура занять оздоровчої фізичної культури.	15
Лабораторна робота № 7. Методика проведення оздоровчих занять. Основні принципи побудови оздоровчих занять.	17
Лабораторна робота № 8. Основні форми оздоровчих занять з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку.	18
Лабораторна робота № 9. Особливості проведення оздоровчої фізичної культури з дітьми середнього та старшого шкільного віку.	21
Лабораторна робота № 10. Методика оздоровчих занять у спеціальних медичних групах зі школярами з різними нозологіями.	22
Лабораторна робота № 11. Особливості проведення оздоровчої фізичної культури з людьми середнього та старшого віку.	24
Лабораторна робота № 12. Методика оздоровчих	

занять з дорослими людьми, які мають ризик розвитку захворювань різної нозології.	26
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	28
ЛІТЕРАТУРА	30

## ВСТУП

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з навчальної дисципліни «Методика проведення оздоровчої фізичної культури» складені відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Велика увага приділяється організації фізичного виховання у сфері освіти. При чому акцент робиться на оздоровчій спрямованості цього процесу, принципу індивідуального підходу і широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя.

Дані методичні вказівки допоможуть студентам у вивченні навчальної дисципліни, формуванні теоретичних знань, практичних навичок для ефективного використання засобів фізичного виховання з метою оздоровлення школярів і людей різних вікових груп та рівня фізичного стану.

У результаті виконання лабораторних робіт студенти повинні засвоїти теоретичні і практичні знання з дисциплін; бути готовими до проведення оздоровчої роботи зі школярами і людьми різних вікових груп та рівня фізичного стану; використовувати засоби фізичного виховання для оздоровлення людей різних вікових груп; вміти узагальнювати досвід передової практики з ефективного оздоровлення людей; вміти організувати та методично вірно проводити профілактично-оздоровчі заняття з людьми різних вікових груп та рівня фізичного стану.

**РОЗДІЛ 1**  
**ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Оздоровча фізична культура як складова фізичного виховання.	2
2	Тема 2. Термінологія та основні поняття оздоровчої фізичної культури.	2
3	Тема 3. Фактори, що впливають на здоров'я людини.	2
4	Тема 4. Здоровий спосіб життя, мотивація і потреби.	2
5	Тема 5. Види оздоровчої фізичної культури.	2
6	Тема 6. Структура занять оздоровчої фізичної культури.	2
7	Тема 7. Методика проведення оздоровчих занять. Основні принципи побудови оздоровчих занять.	2
8	Тема 8. Основні форми оздоровчих занять з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку.	2
9	Тема 9. Особливості проведення оздоровчої фізичної культури з дітьми середнього та старшого шкільного віку.	2
10	Тема 10. Методика оздоровчих занять у спеціальних медичних групах зі школярами з різними нозологіями.	2
11	Тема 11. Особливості проведення оздоровчої фізичної культури з людьми середнього та	2

	старшого віку.	
12	Тема 12. Методика оздоровчих занять з дорослими людьми, які мають ризик розвитку захворювань різної нозології.	2
	<b>Разом:</b>	<b>24</b>

## РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

### Лабораторна робота № 1 Оздоровча фізична культура як складова фізичного виховання

**Мета:** ознайомити з метою та завданнями оздоровчої фізичної культури.

**Завдання:**

1. Визначити поняття «оздоровча фізична культура», як складова системи фізичного виховання.

2. Визначити умови здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні.

**Короткий огляд теми**

Фізкультурний рух як складне явище, що спрямоване на реалізацію соціальних, оздоровчих, виховних, освітніх та інших функцій диференціюється на наступні специфічні напрями:

- фізичне виховання і фізкультурно-оздоровча діяльність в учбових закладах;
- фізкультурно-оздоровча діяльність в соціально-побутовій і виробничій сферах;
- спортивна діяльність.

Розглядаючи поняття фізичної культури як частини загальної культури, в тому числі «індивідуальної фізичної культури людини» виділяють освітній, виховний та оздоровчий напрями, які здійснюються в освітніх закладах, за місцем роботи, проживання і відпочинку громадян.

Так, серед показників стану розвитку фізичної культури і спорту включено такі критерії:

- рівень фізичного здоров'я різних груп населення;
- залучення громадян до занять масовим спортом;
- залучення інвалідів до занять фізкультурно-спортивною



реабілітацією;

- залучення дітей та молоді, у тому числі з інвалідністю, до занять у дитячо-юнацьких спортивних школах;
- досягнення спортсменів України на міжнародних спортивних змаганнях, передусім Олімпійських, Параолімпійських і Дефлімпійських іграх, Глобальних іграх спортсменів з порушенням інтелекту, Всесвітніх іграх з неолімпійських видів спорту;
- забезпечення кадрами фізичної культури і спорту;
- фінансове та матеріальне забезпечення сфери фізичної культури і спорту;
- створення умов для доступу інвалідів до спортивних споруд.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Дайте визначення поняттю «оздоровча фізична культура».
2. Дайте коротку характеристику оздоровчої фізичної культури.
3. Визначте умови здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні.
4. Проведіть порівняльну характеристику сфер оздоровчої фізичної культури, фізичного виховання та спорту.

### **Лабораторна робота № 2** **Термінологія та основні поняття** **оздоровчої фізичної культури**

**Мета:** знати термінологію та основні поняття оздоровчої фізичної культури.

#### **Завдання:**

1. Володіти теоретичними знаннями, щодо термінології оздоровчої фізичної культури.
2. Засвоїти основні поняття оздоровчої фізичної культури.

## **Короткий огляд теми**

Фізичний розвиток – це комплекс ознак, що характеризують морфофункціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і спроможностей, необхідних у практичній діяльності.

Показниками фізичного розвитку є: - соматометричні (довжина і маса тіла, окружність грудної клітки, довжина й обхватні розміри окремих частин тіла); - соматоскопічні (форма грудної клітки, спини, ніг, ступнів, постава, рельєф і пружність мускулатури); - фізіометричні (життєва ємність легень, станова і ручна динамометрія).

Фізичний стан характеризує особистість людини, стан здоров'я, тілобудови, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість.

Фізичні вправи – спеціально організовані вправління, які застосовуються для впливу на людину з метою удосконалення форм і функцій організму.

Фізична досконалість – високий ступінь фізичної підготовленості до життя, трудової, діяльності.

Фізична підготовленість – стан фізичної готовності до визначеної діяльності, рівень розвитку основних фізичних якостей (сила, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість).

Фізична підготовка – спеціалізований процес фізичного виховання, спрямований на розвиток фізичних якостей.

Фізична культура – частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних і матеріальних цінностей, засобів їх виробництва і використання з метою фізичного виховання людей.

Фізичне виховання – педагогічний процес впливу на людину фізичними вправами, гігієнічними чинниками, оздоровчими силами природи (сонце, повітря, вода) із метою всебічного розвитку особистості, морфологічних і

функціональних можливостей, рухових навичок і пов'язаних з ними знань.

Рухова активність – сукупність різноманітних форм рухів, які людина виконує у процесі життєдіяльності.

Рекреація – відпочинок, розвага, перепочинок.

Фізична рекреація – процес використання засобів, методів і форм організації фізичної культури для задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні сил, розвазі й удосконалюванні людської особистості у вільний і спеціально виділений (за рахунок праці і навчання) час.

Фітнес – система профілактичних, соціально-психологічних, медикобіологічних і фізкультурно-оздоровчих заходів, спрямованих на досягнення і підтримку здорового способу життя.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Термінологія оздоровчої фізичної культури.
2. Дати визначення основним поняттям оздоровчої фізичної культури: фізичний розвиток, фізичний стан, фізичні вправи, фізична підготовленість, фізична культура, фізичне виховання, рухова активність, фізична рекреація, фітнес.

### **Лабораторна робота № 3**

#### **Фактори, що впливають на здоров'я людини**

**Мета:** ознайомити з умовами що впливають на здоров'я людини.

#### **Завдання:**

1. Визначення поняття «здоров'я».
2. Визначити чинники які впливають на здоров'я людини.

#### **Короткий огляд теми**

Вивчення чинників, що впливають на здоров'я людини, показує, що 50% з них займає спосіб життя

людини, 20 % – генетичні чинники, 20 % – спадковість і лише 10 % стан охорони здоров'я.

Змінюючи спосіб життя, людина сама може впливати на своє здоров'я. До чинників способу життя належать:

- рухова активність;
- наявність або відсутність шкідливих звичок (куріння, вживання або невживання алкоголю, наркотиків та ін.);
- спосіб харчування (переїдання, недоїдання, нормальне і якісне харчування та ін.);
- загартування (повітрям, водою);
- режим праці та відпочинку;
- гігієна;
- стрес;
- зовнішнє середовище;
- хобі (захоплення музикою, малюванням, спортом та ін.);
- суспільна робота.

Здоровий спосіб життя – це типові форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які ведуть до вдосконалення резервних можливостей організму – успішного виконання соціальних і професійних функцій, які сприяють профілактиці найбільш поширених захворювань. Встановлено, що здоровий спосіб життя робить життя якісно кращим, збільшує його тривалість

#### **Питання до співбесіди:**

1. Визначити поняття «здоров'я».
2. Охарактеризуйте чинники які впливають на здоров'я людини.
3. Охарактеризуйте значущість фізичного виховання у суспільстві.

### **Лабораторна робота № 4**

#### **Здоровий спосіб життя, мотивація і потреби**

**Мета:** Ознайомити з чинниками здорового способу життя, визначення понять мотивація і потреба.

**Завдання:**

1. Визначити фактори що впливають на становлення і ведення здорового способу життя
2. Визначити поняття «потреби», «мотиви».

**Короткий огляд теми**

Мотивація – це загальний термін, що позначає стан, який спонукає людину розпочати певний вид активності та продовжувати його, докладаючи фізичних та моральних зусиль.

Приклад класифікації потреб, за А. Маслоу:

- 1-й рівень – фізичні потреби (голод, спрага, відпочинок, дихання, вправи);
- 2-й рівень – безпека (захист від природних явищ, соціальної агресії, несправедливості, тиранії);
- 3-й рівень – афіліація (належність до певної групи, любов, повага);
- 4-й рівень – потреба Его (самоствердження, статус, автономія, повага, визнання);
- 5-й рівень – самоактуалізація (самореалізація, реалізація індивідуального потенціалу).

Потреба – це необхідність чи нестача чогось в організмі особистості, у соціальній чи віковій групі, у суспільстві в цілому, тобто внутрішній рушій активності.

Причини, які є стимулом до занять руховою активністю:

1. Нормалізація маси;
2. Зниження ризику розвитку гіпертензії, зміцнення здоров'я;
3. Зниження стресу та депресії.
4. Задоволення від занять.
5. Розвиток самооцінки.
6. Спілкування.

**Питання до співбесіди:**

1. Визначте фактори що впливають на становлення і

ведення здорового способу життя.

2. Які фактори здорового способу життя впливають на тривалість життя людини?

3. Охарактеризуйте поняття «мотивація».

4. Розкрийте зміст поняття «потреба».

## **Лабораторна робота № 5**

### **Види оздоровчої фізичної культури**

**Мета:** ознайомити з видами оздоровчої фізичної культури.

**Завдання:**

1. Визначити основні види оздоровчої фізичної культури.

2. Охарактеризувати види оздоровчої фізичної культури.

#### **Короткий огляд теми**

Фізична культура спрямована на реалізацію соціальних, оздоровчих, виховних та інших функцій і диференціюється за такими специфічними напрямками:

- спорт (вищих досягнень і масовий спорт);
- фізичне виховання;
- фізична рекреація;
- фізична реабілітація;
- кондиційне тренування

Фізична рекреація – це процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, спрямований, насамперед, на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні сил, розваги і вдосконалення особистості людини у вільний і спеціально відведений (за рахунок праці і навчання) час. До змісту фізичної рекреації належать фізичні вправи аеробного характеру, доповнені анаеробними, що виконуються з відносно низькою інтенсивністю в ігровій і розважальній формі з метою відпочинку, переключення з одного виду діяльності на інший, розваги, покращання здоров'я, підвищення

працездатност.

Кондиційне тренування відрізняється від спортивного. Якщо спортивне тренування передбачає застосування фізичних навантажень для досягнення максимальних рухових результатів з обраного виду спорту, то кондиційне – з метою підвищення фізичного стану до належного рівня. Кондиційне тренування – система спеціально організованих форм м'язової діяльності, що передбачає підвищення фізичного стану до належного, тобто високого рівня (до певної кондиції).

У спортивному тренуванні застосовуються у великому обсязі граничні навантаження, в кондиційному – навантаження, що не перевищують функціональних спроможностей організму, але досить інтенсивні, щоб викликати тренувальний ефект. У кондиційному тренуванні, як і у спортивному, ефективність фізичних вправ визначається кратністю і тривалістю занять, інтенсивністю і характером засобів, що використовуються, режимом роботи і відпочинку.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Визначте основні види оздоровчої фізичної культури.
2. Охарактеризуйте види оздоровчої фізичної культури.
3. Проведіть порівняльну характеристику таких понять: фізичне виховання; фізична рекреація; фізична реабілітація; кондиційне тренування.

### **Лабораторна робота № 6**

#### **Структура занять оздоровчої фізичної культури**

**Мета:** Вивчити структуру оздоровчих занять.

#### **Завдання:**

1. Визначення структури оздоровчих занять.
2. Володіти основними поняттями оздоровчої фізичної

культури.

### 3. Визначити періоди тренування.

#### **Короткий огляд теми**

Структура кондиційного тренування. Тренування складається з трьох періодів: підготовчого, основного і підтримуючого.

Підготовчий періоду. Мета – підготуватися до навантажень основного періоду. Завдання: навчання техніки виконання вправ, правил самоконтролю та самостраховки, програмування індивідуальних занять. Тривалість – 2-4 тижні.

Основний період. Мета – досягти високого рівня фізичного стану. Його тривалість залежить від вихідного рівня фізичного стану й особливостей адаптації до фізичних навантажень. У середньому перехід до більш високого рівня фізичного стану відмічається через 2-3 місяці занять.

Підтримуючий період. Мета – зберегти досягнутий, тобто високий рівень фізичного стану. Його тривалість необмежена.

Наявність тренувального ефекту супроводжується суб'єктивними й об'єктивними проявами.

Суб'єктивні ознаки:

- покращання сну, загального самопочуття;
- почуття радості, бажання займатися фізичними вправами.

Об'єктивні ознаки:

- підвищення рівня фізичного стану;
- зменшення ЧСС у спокої і при стандартному навантаженні;
- прискорення подолання дистанції за постійний час;
- зменшення часу подолання контрольної дистанції;
- підвищення результативності в інших педагогічних тестах.

Контроль адекватності навантажень варто проводити за ЧСС, АТ і суб'єктивними відчуттям

#### **Питання до співбесіди:**



1. Визначте особливості структури оздоровчих занять.
2. Пояснити структуру і зміст оздоровчих занять.
3. Визначте суб'єктивні та об'єктивні ознаки тренувального ефекту.
4. Визначте періоди тренування.

## Лабораторна робота № 7

### Методика проведення оздоровчих занять.

#### Основні принципи побудови оздоровчих занять

**Мета:** ознайомити з принципами побудови та методикою проведення оздоровчих занять.

**Завдання:**

1. Володіти теоретичними знаннями та практичними вміннями, щодо методики проведення оздоровчих занять.
2. Визначення принципів побудови занять.

#### Короткий огляд теми

Реалізація *принципу індивідуалізації* може бути здійснена з урахуванням факторів фізичного стану, а саме:

- стану здоров'я;
- функціональних спроможностей;
- морфологічного статусу;
- фізичної работоздатності;
- особливостей адаптації до фізичних навантажень;
- фізичної підготовленості.

*Принцип систематичності.* Під систематичністю розуміють певний підбір і розстановку вправ, їх дозування, послідовність, тобто систему занять оздоровчого спрямування, котра обумовлюється завданнями:

- підвищення функціональних резервів і фізичної працездатності;
- покращання адаптації до фізичних навантажень;
- зниження факторів ризику розвитку серцево-судинних та інших захворювань.

*Принцип поступового* підвищення навантажень

передбачає збільшення інтенсивності й обсягу навантажень відповідно до зростаючих функціональних і фізичних спроможностей.

*Принцип доступності* здійснюється пропонуванням населенню звичних видів фізичних вправ у вигляді різних міні-програм.

*Принцип регулярності* передбачає регулярні, без тривалих пропусків, заняття. Після припинення занять фізична працездатність помітно знижується вже через 2 міс, а через 3-8 міс повертається до вихідного рівня. У людей, які тренуються багато років, це зниження відбувається повільніше.

*Принцип орієнтації* на належні норми передбачає при програмуванні занять фізичними вправами орієнтацію на належну фізичну працездатність. Такий підхід забезпечує сувору індивідуалізацію навантажень.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Визначте та охарактеризуйте основні принципи побудови занять.
2. Визначте основні показники фізичного стану.
3. Визначте особливості методики проведення оздоровчих занять.

### **Лабораторна робота № 8**

#### **Основні форми оздоровчих занять з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку.**

**Мета:** ознайомити з основними формами оздоровчих занять дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

#### **Завдання:**

1. Визначити основні форми оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
2. Вміти скласти план-конспект оздоровчого заняття.
3. Визначити основні форми оздоровчих занять з дітьми молодшого шкільного віку.

4. Вміти складати план-конспект оздоровчого заняття.

### **Короткий огляд теми**

У дитячих садках отримали розповсюдження такі форми фізкультурних занять з дітьми:

- фізкультурні заняття;
- фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня (ранкова гімнастика, гігієнічна гімнастика після денного сну, рухливі ігри, на прогулянці, гартувальні заходи, фізкультхвилинки);
- спортивні розваги, дні здоров'я, активний відпочинок;
- фізкультурні свята;
- самостійні заняття дітей;
- пішохідні прогулянки у зони відпочинку.

Фізкультурні заняття – основна форма роботи з фізичного виховання з дітьми дошкільного віку. Саме на спеціальних заняттях діти своєчасно оволодівають необхідним обсягом знань, рухових умінь і навичок, які не можуть бути засвоєні тільки у процесі ігор, повсякденного спілкування з дорослими, самостійної рухової діяльності.

Засвоєні дітьми на заняттях уміння і навички є основою змісту інших занять фізичними вправами. В основу побудови занять покладено загальноприйнятий розподіл їх на підготовчу, основну і заключну частини. Завдання підготовчої частини – організувати дітей, сконцентрувати їхню увагу на майбутніх рухових завданнях, а також підготувати організм до виконання вправ основної частини. В основній частині здійснюються формування і вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей. До цієї частини занять, крім передбачених програмою вправ, обов'язково включають рухливу гру. Ігри можуть становити основний зміст будь-якої частини заняття. У заключній частині вирішується завдання поступового переходу до інших видів діяльності та приведення організму дітей до відносно спокійного стану. Для цього використовуються ходьба, малорухливі

ігри, хороводи.

Шкільний вік – складне поняття, це один з найскладніших етапів вікового розвитку, що охоплює період від дитинства до юнацтва. Молодший шкільний вік – (6-11 років) співпадає з періодом другого дитинства. Схеми занять:

1. Ходьба з різними завданнями, біг у середньому темпі. Виконання загальнорозвиваючих вправ;
2. Виконання основних рухів (двох-трьох);
3. Рухлива гра, в якій закріплюються та вдосконалюються раніше вивчені з дітьми основні рухи;
4. Закінчення заняття – біг у повільному темпі (якщо проводилися ігри середньої інтенсивності), ходьбою з уповільненням темпу у межах 30-50 с і виконанням дихальних вправ на розслаблення – підняти повільно руки через сторони вгору та опустити вниз (6-8 разів).

Особливості методики занять фізичними вправами. Завдання, котрі вирішуються у процесі фізкультурно-оздоровчих занять:

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, підвищення фізичної і розумової працездатності дітей.
2. Своєчасний розвиток моторики, формування життєво необхідних рухових умінь та пов'язаних з ними елементарних знань.
3. Спрямована дія на розвиток спритності, швидкості, гнучкості, сили, загальної витривалості.

**Питання до співбесіди:**

1. Подайте основні форми оздоровчих занять з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку.
2. Скласти план-конспект оздоровчого заняття для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.
3. Охарактеризуйте фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня дошкільнят та дітей молодшого шкільного віку.

4. Подайте структуру фізкультурних занять.
5. Охарактеризуйте вікові особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку.

### **Лабораторна робота № 9**

#### **Особливості проведення оздоровчої фізичної культури з дітьми середнього та старшого шкільного віку.**

**Мета:** ознайомити з особливостями проведення оздоровчої фізичної культури з школярами.

**Завдання:**

1. Визначити основні форми оздоровчих занять з дітьми середнього та старшого шкільного віку.
2. Вміти складати план-конспект оздоровчого заняття.
3. Сформувати практичні уміння щодо організації та проведення занять з дітьми.

**Короткий огляд теми**

Гіпокінезія – обмеження кількості та обсягу рухів, обумовлене способом життя, особливостями професійної діяльності, постільним режимом під час хвороби та іншими факторами. Часто гіпокінезія супроводжується гіподинамією – зменшенням м'язових зусиль, які витрачаються на підтримування пози, переміщення тіла у просторі, фізичну роботу.

Гіпокінезія у дитячому та підлітковому віці – лімітуючий фактор здоров'я в подальшому.

Для складання програм фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми шкільного віку потрібно визначення:

- терміну, на який ця програма розрахована;
- нормативів, досягнення яких забезпечить їх ефективність;
- спрямованості занять в залежності від мети (оздоровча, спортивна та ін.);
- засобів (конкретні фізичні вправи);
- конкретизації величин навантажень (обсяг, інтенсивність, характер інтервалів відпочинку між вправами (серіями) та

їх тривалість);

- кількість занять на тиждень.

### **Питання до співбесіди:**

1. Дайте визначення основних форм оздоровчих занять з дітьми.
2. Вміти скласти план-конспект оздоровчого заняття.
3. Визначте особливості щодо організації та проведення занять з дітьми.
4. Охарактеризуйте вікові особливості розвитку дітей середнього та старшого шкільного віку.

## **Лабораторна робота № 10**

### **Методика оздоровчих занять у спеціальних медичних групах зі школярами з різними нозологіями**

**Мета:** Визначити особливості проведення оздоровчих занять у спеціальних медичних групах.

### **Завдання:**

1. Скласти план-конспект заняття.
2. Сформувати практичні уміння щодо організації та проведення занять з дітьми у спеціальних медичних групах.

### **Короткий огляд теми**

Спеціальні медичні групи (СМГ) включають школярів, котрі мають відхилення у стані здоров'я тимчасового або постійного характеру, які не є перешкодою для занять фізичною культурою, але потребують обмеження фізичних навантажень. Показання для СМГ – захворювання зі стійкою стадією хвороби при відсутності загострення і загрози загострення під дією навантажень, при відсутності ознак вираженої функціональної недостатності хворого органа або системи, добрим загальним самопочуттям, відсутністю скарг, сприятливою реакцією організму на фізичні навантаження, яка досягнута завдяки заняттям фізичними вправами.

Методика занять фізичними вправами з дітьми СМГ

залежить від конкретних завдань, загальних та окремих.

Рекомендується учнів СМГ об'єднувати у підгрупи за характером захворювань:

- із захворюваннями внутрішніх органів: серцево-судинної, дихальної, травної систем;
- із вадами зору та функціональними розладами нервової системи (у разі нечисленності цієї групи її об'єднують з першою);
- із порушеннями функції опорно-рухового апарату, постави і сколіозами, наслідками травм і ушкоджень, захворюваннями суглобів, уродженими дефектами опорно-рухового апарату, нервової системи.

Особливості методики занять фізичними вправами з дітьми, які часто хворіють:

- приділення особливої уваги відновленню дихання носом. Чергування загальнорозвивальних і спеціальних вправ із вправами на розслаблення та дихальними;
- основна спрямованість на розвиток загальної витривалості, підвищення опірності організму, покращання фізичного розвитку;
- обов'язкове використання вправ на формування і закріплення навички правильної постави;
- використання в заняттях інтервалів активного відпочинку, незважаючи на те, що фізичні навантаження, котрі викликають ЧСС 170 уд·хв<sup>-1</sup>, є адекватними функціональному стану організму дітей, які часто хворіють на ГРЗ;
- використання на початку курсу занять із дітьми з алергозами верхніх дихальних шляхів в якості припустимих навантажень, які викликають ЧСС 150 уд·хв;
- використання, крім обов'язкового лікарського контролю ефективності занять фізичними вправами, педагогічного контролю, що оцінює результати тестування і сприяє подальшому вдосконаленню процесу занять.

### **Питання до співбесіди:**

1. Визначте особливості організації занять у спеціальній медичній групі.
2. Визначте особливості методики проведення занять з дітьми у спеціальних медичних групах.
3. Дайте характеристику загальній, підготовчій і спеціальній медичним групам.
4. Сформулюйте завдання фізичного виховання ослаблених дітей.

### **Лабораторна робота № 11**

#### **Особливості проведення оздоровчої фізичної культури з людьми середнього та старшого віку**

**Мета:** Визначити особливості проведення оздоровчих занять з людьми середнього та старшого віку.

#### **Завдання:**

1. Сформувати практичні уміння щодо організації та проведення занять з людьми середнього та старшого віку.
2. Складати план-конспект заняття.
3. Визначити фактори, що впливають на здоров'я людей.

#### **Короткий огляд теми**

Завдання фізичної культури у зрілому віці є:

- зміцнення здоров'я;
- підтримка оптимальної працездатності і високої професійної працездатності;
- попередження інволюційних змін у серцево-судинній, дихальній, м'язовій та інших системах;
- придбання теоретичних знань з основ застосування фізичної культури на різних етапах вікового онтогенезу.

Основні форми фізкультурно-оздоровчих занять є: кондиційне тренування, рекреація, профілактико-оздоровчі заняття.

Завданнями фізичної культури в літньому (похилому)



віці є:

- збереження і відновлення здоров'я;
- затримка прогресу інволюційних процесів;
- збереження працездатності;
- попередження регресу життєво важливих умінь і навичок, відновлення їх (якщо втрачені), формування необхідних умінь і навичок

У осіб похилого віку переваги надаються дихальним вправам, циклічним вправам аеробного спрямування, гімнастичним вправам (у тому числі гімнастиці суглобів).

Мінімальна програма для людей похилого віку, що містить комплекс оздоровчих засобів:

- заняття за індивідуально складеним комплексом ранкової гігієнічної гімнастики;
- регулярні заняття спеціальними фізичними вправами із застосуванням гімнастичних вправ від 15 до 30 хв. на день;
- додержання раціонального харчового режиму відповідно до принципів здорового харчування;
- піші прогулянки у повільному або середньому темпі з рівномірним диханням;
- активний відпочинок у вихідні дні: піші екскурси за місто, прогулянки лісом, полем, садами, ближній туризм, велосипедні прогулянки;
- сон на свіжому повітрі або у приміщенні з відчиненим вікном:
- масаж і самомасаж живота і стегон;
- водні процедури з наступним розтиранням спини, живота, ніг і рук;
- лікувальна гімнастика у воді.

### **Питання до співбесіди:**

1. Проаналізуйте фактори, що впливають на здоров'я людей
2. Охарактеризуйте вікові особливості різних періодів життя дорослої людини.

3. Проаналізуйте вплив рухової активності на здоров'я.
4. Охарактеризуйте різні види фізкультурно-оздоровчих занять.
5. Охарактеризуйте методичні особливості проведення занять із людьми похилого віку

### **Лабораторна робота № 12**

**Методика оздоровчих занять з дорослими людьми, які мають ризик розвитку захворювань різної нозології.**

**Мета:** Визначити особливості проведення оздоровчих занять з дорослими людьми, які мають ризик розвитку захворювань різної нозології.

**Завдання:**

1. Складати план-конспект заняття.
2. Сформувати практичні уміння щодо організації та проведення занять з дорослими людьми, які мають ризик розвитку захворювань різної нозології.

**Короткий огляд теми**

У результаті зміни соціально-економічних і екологічних умов в Україні відзначаються негативні тенденції в стані здоров'я населення, що виявляються в скороченні тривалості життя, підвищенні показників захворюваності, зниженні рівня здоров'я населення. Найбільш розповсюдженими в Україні захворюваннями є:

- захворювання органів дихання;
- захворювання серцево-судинної системи;
- захворювання нервової системи;
- захворювання опорно-рухового апарату;
- захворювання шлунково-кишкового тракту.

**Питання до співбесіди:**

1. Проаналізуйте фактори, що впливають на захворювання людей різних вікових категорій.
2. Проаналізуйте обсяг рухової активності при захворюваннях людей з різними нозологіями.

3. Охарактеризуйте різні види фізкультурно-оздоровчих занять для людей з різними нозологіями.

4. Охарактеризуйте методичні особливості проведення занять із людьми з різними нозологіями.

### РОЗДІЛ 3

#### РОЗОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТІВ

**Форма контролю:** залік.

**Методи контролю:**

1. Поточний контроль включає оцінку теоретичних знань, практичних навичок та самостійну роботу. Поточний контроль здійснюється на кожному лабораторному занятті відповідно до конкретних цілей, під час індивідуальної роботи викладача зі студентом для тих тем, які студент опрацьовує самостійно і вони не належать до структури лабораторного заняття.
2. Модульний контроль через навчально-науковий центр незалежного оцінювання (МК 1 – 20 балів, МК 2 – 20 балів).
3. Підсумковий контроль знань – залік відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Лабораторні заняття – 60 балів

Підсумковий контроль (залік) – 40 балів

Всього – 100 балів

Поточне оцінювання на лабораторних заняттях	
№ лабораторної роботи	Бали
1	5
2	5
3	5
4	5
5	5
6	5
7	5
8	5
9	5

10	5
11	5
12	5
<b>Підсумковий контроль</b>	<b>40</b>
<b>Сума балів</b>	<b>100</b>

### Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для екзамену
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

## ЛІТЕРАТУРА

1. Ахметов Р. Ф. Основи біомеханіки фізичних вправ : навч. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 184 с.
2. Жданова О., Грибовська І., Данилевич М. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять : навч. посіб. Дрогобич : Коло, 2010. С. 154–211.
3. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. літ-ра, 2011. 224 с.
4. Методика проведення фізичної культури в спеціальних медичних групах : навч.-метод. посібник / укл. О. Д. Гауряк., Л. Г. Доцюк. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2021. 156 с.
5. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник / 3-тє вид., переробл. та доповн. Київ : Олімп. л-ра, 2009. 488 с. : іл.
6. Пангелова Н. Є., Круцевич Т.Ю., Данилко В. М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури : навч. посіб. Переяслав-Хмельницький, 2017. 505 с.
7. Петрук Л. А., Федотов В. М. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп : навч.-метод. посіб. Рівне : НУВГП, 2012. 112 с.
8. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація»: указ Президента України від 09.02.2016 №42/2016.
9. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення : навч. Посібник. Дніпро : Інновація, 2016. 188 с.