



## СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ

### **Омелянюк Юрій**

*старший викладач кафедри фізичної культури і спорту  
Приватного вищого навчального закладу  
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет  
імені академіка Степана Дем'янчука»*

### **Сотник Олег**

*старший викладач кафедри фізичної культури і спорту  
Приватного вищого навчального закладу  
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет  
імені академіка Степана Дем'янчука»*

### **Кінаш Максим**

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
Приватного вищого навчального закладу  
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет  
імені академіка Степана Дем'янчука»  
м. Рівне, Україна*

Дослідницький інтерес до організованої рухової активності та впливу її на стан здоров'я людини почав свій відлік ще у 1950-х роках. Перші наукові докази позитивного впливу фізичної активності з'являються у 1980-ті та 1990-ті роки. Існує велика кількість наукових доказів позитивного впливу спорту і рухової активності на формування здорового способу життя. Спостерігається кореляція між систематичними заняттями фізичними вправами у профілактиці хронічних захворювань таких, як серцево-судинні захворювання, діабет, рак, гіпертонія, ожиріння, депресія, остеопороз.

Всесвітня організація охорони здоров'я підрахувала, що в одного із чотирьох пацієнтів, які відвідують медичний заклад, є хоч один психологічний, неврологічний або поведінковий розлад. Такі розлади не піддаються діагностиці та лікуванні. Достатня кількість досліджень вчених доводить зворотне, де фізичні вправи, зокрема спортивні ігри, мають терапевтичний вплив на психологічні розлади, сприяють усуненню стану депресії та збудженості. Завдяки спортивно-оздоровчим заняттям формується належна самооцінка і фізичне сприйняття самого себе.

Спорт і рухова активність мають суттєвий вплив на благополуччя людей. Спортивні ігри оздоровчого спрямування практикуються для профілактики, лікування та реабілітації інфекційних і неінфекційних захворювань.



Спортивні ігри з методикою оздоровчої роботи позитивно впливають на емоційний стан людини завдяки ландшафту, коли вони проводяться просто неба, у паркових і лісових зонах, біля водоймищ на обладнаних майданчиках [3].

Кожен вид спортивних ігор впливає на розвиток та удосконалення фізичних якостей, активізує діяльність нервової системи та внутрішніх органів, підвищує загальну фізичну працездатність.

Широкого застосування набули спортивні ігри оздоровчого спрямування, як волейбол, бадмінтон, настільний теніс.

В оздоровчому тренуванні використовуються окремі елементи футболу, баскетболу, тенісу. Використання фізичних вправ з вказаних спортивних ігор розвивають аеробні можливості організму людини, швидко-силові якості, витривалість, координаційні здібності, покращують діяльність серцево-судинної і дихальної систем., психічний стан.

Змінювати дозування фізичного навантаження під час проведення занять зі спортивних ігор можна за допомогою показників: складність техніки і тактики дій; тривалості й темпу гри; тривалості пауз і відпочинку під час гри; ступеня нервово-м'язової напруги; емоційного чинника; метеорологічних умов гри.

Для тренувань зі спортивних ігор характерна висока емоційність, де організм людини не відчуває перевантаження. Тому необхідно контролювати пульс, артеріальний тиск та самопочуття гравців.

В оздоровчих тренуваннях спортивними іграми рівень фізичного навантаження значно менший, допускається підвищення частоти серцевих скорочень від вихідного рівня до 60 % з врахуванням рівня фізичного стану, фізичної підготовленості, віку та статі людини [1].

У програмуванні оздоровчих занять зі спортивних ігор поширеними є підходи Кеннета Купера і вітчизняний підхід. Купер вважав, що оздоровчого ефекту можна досягнути займаючись тільки спортивними іграми. Вітчизняний підхід пропонує поєднувати фізичні вправи зі спортивних ігор в комплексі з циклічними вправами, а саме чергування їх у тижневому мікроциклі та поєднанні в одному тренуванні. Програмування оздоровчого тренування за основу бере показники рівня фізичного стану. Якщо рівень фізичного стану низький або нижче середнього, то частка на виконання вправ зі спортивних ігор становить до 40%, решта відводиться на циклічні вправи. Для середнього та високого рівнів фізичного стану рекомендують 60% відводити на спортивні ігри [1]. На нашу думку необхідно звернути увагу на підбір вправ силового характеру, так як вони формують м'язовий корсет, що в свою чергу покращить рівень загальної фізичної працездатності.



Тренувальне заняття зі спортивних ігор оздоровчого спрямування складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. У класичному оздоровчому тренуванні на підготовчу частину відводиться 5-10 хвилин на виконання вправ для загального розвитку (біг, ходьба, вправи розминки). Основна частина складає 20-30 хвилин, під час якої вирішуються завдання засвоєння технічних прийомів, виконання спеціальних вправ з м'ячем, участь в односторонній і двосторонній грі. 6-8 хвилин триває заключна частина, що включає повільну ходьбу, дихальні вправи, вправи на розслаблення.

Вивчення технічних прийомів відбувається у наступній послідовності: загальне ознайомлення; вивчення у спрощених умовах; навчання в умовах, які наближені до змагальних; ознайомлення з тактичними діями; засвоєння технічних прийомів і тактичних дій у процесі двосторонньої гри.

Групи для занять комплектуються у відповідності рівня фізичного стану та медичної групи, за показниками технічної і фізичної підготовленості гравців.

До основних компонентів освітньої професійної програми «Фізкультурно-спортивна реабілітація» спеціальності 017 Фізична культура і спорт першого (бакалаврського) рівня для здобувачів Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука» включений навчальний курс «Спортивні ігри з методикою викладання, методикою оздоровчої роботи» [2]. Навчальна дисципліна ставить перед собою завдання навчити здобувачів організовувати і проводити заняття з баскетболу, волейболу, футболу з різними верстами населення, а також з особами, які мають інвалідність.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. Фізична рекреація. Л.: ЛДУФК. 2010. С. 295-303.
2. Сотник О. В., Гарієвський Ю. В., Омелянюк Ю. А. Робоча програма навчальної дисципліни «Спортивні ігри з методикою викладання, методикою оздоровчої роботи» для здобувачів рівня вищої освіти ступеня бакалавра за освітньою програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація» зі спеціальності 017 Фізична культура галузі знань 01 Освіта / Педагогіка. Рівне: ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», 2024.20 с.
3. Darren E.R. Warburton, Crystal Whitney Nicol, Shannon S.D. Bredin. Health benefits of physical activity: the evidence. URL: <https://www.cmaj.ca/content/cmaj/174/6/801.full.pdf>