

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ МЕХАНІЧНОЇ ІНЖЕНЕРІЇ,  
ТРАНСПОРТУ ТА ПРИРОДНИЧИХ НАУК



МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ  
ЩОДО ВИКОНАННЯ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ  
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
**«РЕКРЕАЦІЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ШКОЛЯРІВ»**  
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 014.11 – «СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА  
КУЛЬТУРА)»,  
ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПРОГРАМИ – «СЕРЕДНЯ ОСВІТА  
(ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)»  
ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Методичні вказівки щодо виконання практичних робіт з навчальної дисципліни «Рекреація у фізичній культурі школярів» для студентів денної форми навчання зі спеціальності 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)» освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» освітнього ступеня «Бакалавр»

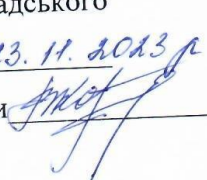
Укладач к. б. н., доц. О. І. Антонова

Рецензент к. фіз. вих., доц. Т. І. Лошицька

Кафедра здоров'я людини та фізичної культури

Затверджено методичною радою Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського

Протокол № 3 від 23.11.2023 р.

Голова методичної ради  проф. В. В. Костін 

## ЗМІСТ

Вступ .....	4
1 Перелік практичних робіт .....	5
Практична робота № 1 Характеристика сфери рекреації й оздоровчої фізичної культури та її терміни.....	5
Практична робота № 2 Стиль життя і здоров'я людини.....	8
Практична робота № 3 Рухова активність і здоров'я.....	10
Практична робота № 4 Наукові засади фізичної рекреації .....	13
Практична робота № 5 Методи визначення видів зайнятості людини.....	15
Практична робота № 6 Регуляція маси тіла як підґрунтя для мотивації до активного способу життя.....	17
Практична робота № 7 Контроль показників фізичного здоров'я людини...20	
Практична робота № 8 Види фізичних вправ під час рекреаційних занять зі школярами та особами зрілого віку.....	24
2 Критерії оцінювання знань студентів.....	29
Список літератури .....	30

## ВСТУП

Метою викладання навчальної дисципліни «Рекреація у фізичній культурі школярів» є формування у студентів системи фундаментальних знань з організації та проведення позаурочних форм занять, до яких належать рекреаційно-оздоровчі, фізкультурно-масові, спортивні заходи. Головними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Рекреація у фізичній культурі школярів» є: вивчення мотивації до занять оздоровчою рекреаційною руховою активністю осіб різного віку; сприяння формуванню навичок практичного використання засвоєних знань з оздоровчої рекреаційної рухової активності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Рекреація у фізичній культурі школярів» студенти повинні

**знати:**

- значення рекреаційної рухової активності в житті людини;
- теорію мотивації як підґрунтя для формування ціннісних орієнтацій у фізичній культурі;
- теорію вікового розвитку, що покладена в основу добору адекватних засобів фізичного виховання;
- теорію адаптації, яка пояснює, як здійснюється розвивальний та оздоровчий ефект під час занять фізичними вправами;
- теорію стомлення та відновлення, що формує поняття активного відпочинку;

**уміти:**

- творчо використовувати отримані знання під час розв'язання певних завдань з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей тих, хто займається, організовувати та проводити оздоровчо-рекреаційні заняття;
- застосовувати різновиди педагогічного контролю під час занять фізичним вправами;
- вираховувати індивідуальну норму маси тіла й складати індивідуальні програми рухової активності щодо її корекції.

## ПЕРЕЛІК ПРАКТИЧНИХ РОБІТ

### Практична робота № 1

**Тема. Характеристика сфери рекреації й оздоровчої фізичної культури та її терміни**

**Мета роботи:** вивчити значення поняття «рекреація»; отримати уявлення про сфери використання та результати рекреаційної діяльності.

#### Короткі теоретичні відомості

Поняття «рекреація» використовується досить давно і, залежно від сфери застосування, може мати дещо різний зміст. *Фахівці з народного господарства* вважають рекреацію галуззю народного господарства, що пов'язана з освоєнням територій для відпочинку, лікування, туризму, ігрової форми дозвілля та спрямована на розваги й оздоровлення, удосконалення розвитку особистості. *Соціологи* називають рекреацією сукупність явищ і відносин, що виникають у процесі використання вільного часу для оздоровчої, пізнавальної, спортивної та культурно-розважальної діяльності людей на спеціалізованих територіях, поза місцем їх постійного проживання. Рекреацією називають також діяльність людини, що спрямовується на відновлення її фізичних і психічних сил, на розвиток особистості й не пов'язується з виконанням трудових обов'язків і задоволенням побутових потреб. Поняття «рекреація» утворене від латинського «recreatio» і має кілька значень: відновлювати, відпочивати, зміцнювати, освіжати тощо.

Рекреація – це всі форми дозвілля людини, що проводяться у закритих приміщеннях і просто неба, у природному та урбанізованому середовищах. Отже, важливо усвідомити, що поняття «рекреація» характеризує не лише процес чи способи відновлення сил людини, але й простір, у якому це відбувається. Колись терміном «рекреація» частіше називали пообідній відпочинок учнів, які вчилися у школах-інтернатах і проводили свій вільний час у рекреаційних іграх та забавах разом зі своїми вчителями. Фізична рекреація – органічна частина фізичної культури, специфічним змістом якої є рухова діяльність, спрямована на

задоволення потреби людини активно відпочивати для адаптації, відновлення, зміни діяльності, а також удосконалення особистої конституції фізичної та духовної (Г. І. Бердус). Сутність фізичної рекреації полягає, передусім, у визначенні цього явища (процесу) як системи різноманітних занять, що ґрунтується на використанні спеціально організованої рухової активності у формі фізичних вправ із застосуванням природних і гігієнічних чинників упродовж вільного часу людини добровільно та для відпочинку, відновлення власних сил, отримання задоволення, удосконалення психічних і фізичних здібностей, відновлення та зміцнення здоров'я.

Іншим аспектом рекреації як соціального явища є ціннісний аспект. Рекреація охоплює низку матеріальних і духовних досягнень, створених у суспільстві для задоволення рекреаційних потреб сучасної людини. Кожний етап розвитку рекреації характеризується своєрідним ціннісним змістом, що є предметом використання для кожної людини, яка проявляє рекреаційну активність, своєрідною формою споживання рекреаційних послуг. Прикладом є популярні в сучасному суспільстві оздоровчі гімнастичні системи, а також системи здорового способу життя, що ґрунтуються на чинниках психотренінгу, релаксації, комплекси дієтичних рекомендацій, загартування організму. Рекреацію також слід розглядати в аспекті персоніфікованого результату діяльності, який може характеризуватися сукупністю корисних змін, досягнень, ефектів, що відбулися у сфері психічної, духовної та фізичної життєдіяльності людини. До них передусім слід зарахувати формування основ здорового способу життя, зміцнення здоров'я, оптимізацію антропометричних параметрів тіла людини, поліпшення фізичної підготовленості та психічного стану тощо. Наступний аспект розгляду рекреації – її ототожнення з відпочинком після трудової діяльності. З огляду на це рекреація розглядається як форма відпочинку або як процес усунення наслідків втоми, спричиненої професійною діяльністю людини, чи як процес регенерації сил. Спеціалісти окремлюють ще декілька аспектів рекреації, наприклад, розуміння рекреації як динамічного суспільно-культурного явища, підставою для розвитку якого є тенденція до суттєвого збільшення кількості вільного часу у структурі

життєдіяльності сучасної людини. Надзвичайно важливо, щоб рекреаційна активність становила певні цінності (норми) в таких вимірах: культурному – як суспільна вартість, що є бажаною та важливою для суспільства; суспільному – як діяльність, що має встановлені інституції та структури серед різноманітних груп суспільства; індивідуально-психологічному – як цінності, отримані особистістю в результаті рекреаційної активності, які є орієнтиром здорового способу життя.

Підсумовуючи численні визначення поняття «рекреація», слід зазначити, що це: частина соціальної системи суспільства та особлива ланка системи освіти; специфічна форма діяльності на дозвіллі (соціально корисне дозвілля); вираження внутрішньої природи людини; засіб розваги, відновлення або вид ігрової діяльності; «життя після праці»; профілактична медицина майбутнього.

### **Завдання до теми**

1. Охарактеризувати поділ рекреаційної діяльності за періодичністю й територіальними ознаками та записати у табличному вигляді.
2. Скласти структурно-логічну схему рекреаційної діяльності «Рекреаційна діяльність, яка реалізовується за типологією рекреаційних занять».

### **Контрольні питання**

1. Надайте визначення поняття «рекреація» з огляду фахівців народного господарства.
2. Що таке рекреація на думку соціологів?
3. Що таке фізична рекреація?
4. Назвіть теорії походження рекреації.
5. Зазначте чинники розвитку рекреації.
6. Назвіть завдання рекреації.
7. Які ознаки рекреації?
8. Визначте сутність аспектів фізичної рекреації.
9. Назвіть ознаки поділу рекреаційної діяльності.

**Література:** [2, с. 114–200].

## Практична робота № 2

### Тема. Стиль життя і здоров'я людини

**Мета роботи:** вивчити формування здорового способу життя, основні його принципи та складові; навчитися проводити тренінг «Ми за здоровий спосіб життя».

### Короткі теоретичні відомості

Одне з важливих завдань суспільства – виховати фізично, морально, соціально, духовно здорову людину. Адже стан здоров'я населення України свідчить про існування реальної загрози вимирання нації.

Здоровий спосіб життя передбачає розумне використання свого життєвого потенціалу, а також дотримання науково обґрунтованих рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я та інших медичних організацій. За цих умов багатьох причин погіршення стану здоров'я можна уникнути. У здоровому способі життя можна вирізнити фізичний, психічний, соціальний і духовний аспекти.

Для збереження здоров'я потрібно докласти певних зусиль і не набувати шкідливих звичок. Найважливішим у житті кожної людини є здоров'я, а саме «Стиль життя – здоров'я». Необхідно розуміти, що «Здоров'я – головний життєвий скарб» і здоров'я людини залежить не тільки від лікувально-профілактичних заходів медичних закладів, а переважно – від дбайливого ставлення людини до свого здоров'я, уміння використовувати резервні сили власного організму та природні засоби. Здоровий спосіб життя – це дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму та поліпшення загального самопочуття людини. Основними складовими здорового способу життя є:

- раціональне харчування;
- фізична активність і загартовування;
- особиста гігієна;
- відсутність шкідливих звичок (уживання алкоголю, наркотичних речовин, тютюнокуріння);



- позитивні емоції;
- інтелектуальний розвиток;
- режим праці та відпочинку;
- самоконтроль за станом здоров'я.

Важливе значення у формуванні здорового способу життя має саме раціональне харчування, що передбачає насичення організму необхідною кількістю вітамінів, мікроелементів, білків, жирів, вуглеводів, водою, що мають поліпшувати стан здоров'я та підтримувати масу тіла на оптимальному рівні. Окрім цього, необхідною умовою гарного самопочуття та здоров'я людини є відсутність шкідливих звичок. Не менш важливими є й рухова активність і регулярні фізичні навантаження, спрямовані на підвищення рівня фізичного розвитку та його підтримку.

Пам'ятайте, що спосіб життя має найбільший вплив на стан здоров'я, а здоровий спосіб життя, у свою чергу, створює підґрунтя для гарного самопочуття, зміцнює захисні сили організму та розкриває його потенційні можливості.

#### **Завдання до теми**

1. Провести тренінг «Ми за здоровий спосіб життя», мета якого допомогти зробити правильний вибір щодо свого здоров'я.
2. Створити інформаційний плакат «Здоров'я – найцінніший скарб людини» в техніці квілінг.
3. Записати вислови про важливість здоров'я та необхідність його берегти.
4. Продовжити речення: щоб бути здоровим, потрібно...

#### **Контрольні питання**

1. Що називають здоров'ям?
2. Що означає зберігати, розвивати, відновлювати здоров'я?
3. Який чинник здоров'я найголовніший?
4. Принципи здорового способу життя.

**Література:** [1, с. 20–23].

## Практична робота № 3

### Тема. Рухова активність і здоров'я

**Мета роботи:** вивчити види рухової активності, ознайомитися з обсягом рухової активності за тиждень для людей різних вікових категорій.

### Короткі теоретичні відомості

Здоров'я людини пов'язане з високою руховою активністю. Звичайно, сучасний розвиток технологій, механізація праці та наявність особистого транспорту полегшує наше повсякденне життя та побутові умови, але, на превеликий жаль, позбавляє наш організм м'язових зусиль та знижує рухову активність. Рухова активність – це будь-які форми руху, що потребують енергії, наприклад ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо. Виокремлюють рухову активність низьку, помірну та інтенсивну. Види рухової активності: низька: повільна ходьба, сидіння за робочим столом, робота за комп'ютером, перегляд телепередач; помірна: швидка ходьба, прибирання оселі, робота на городі, гра на піаніно; інтенсивна: біг, заняття фізичною культурою і спортом, танці, рухливі ігри.

Людина біологічно «запрограмована» на велику рухову активність. Японські вчені помітили цікаву закономірність – за останні десятиліття зростання захворюваності на діабет пропорційне збільшенню кількості автомобілів. Пересування на колесах сприяє розвитку огрядності, яка призводить до цієї хвороби. Спеціалісти підраховали, що для задоволення потреби в рухах дитина 3-4 років повинна робити щодня від 9 до 10,5 тисяч кроків, 5–6 років – 11–13,5 тисяч, 7 – 14–15 тисяч, 8–10 – 15–20 тисяч, 11–14 років – 20–25 тисяч кроків. Дослідники з питань фізичної культури вважають, що об'єм рухової активності за тиждень має становити для людей старших 25 років – 6–10, для 18–25 років – 10–14, для школярів – 14–21, а для дошкільнят – 21–28 годин на тиждень.

У 88,9 % активних фізкультурників ризик серцево-судинних захворювань відсутній або мінімальний. Водночас у людей, які не займаються фізичною культурою, для таких самих вікових груп ризик явний або виражений у 54 %. Це означає, що переважна більшість свідомо, чи в результаті необізнаності,

заперечує чи не єдиний засіб врятувати своє здоров'я, надаючи заняттям фізичною культурою лише незначну частину свого вільного часу (0,5 % – жінки, 1,5 % – чоловіки).

Понад 80 % смертей в Україні спричинено хворобами системи кровообігу, новоутвореннями, хронічними обструктивними хворобами легень, діабетом. Це ті хвороби, яким у багатьох випадках можна запобігти, змінивши спосіб життя. Недотримання базових правил харчування, режиму рухової активності, безпеки на дорозі, а також шкідливі звички є причиною численних хвороб і передчасної смертності. Так, українські чоловіки в середньому живуть 67 років, жінки – 77 (за даними Міністерства охорони здоров'я). Це значно менше, порівняно з тривалістю життя людей в інших європейських країнах.

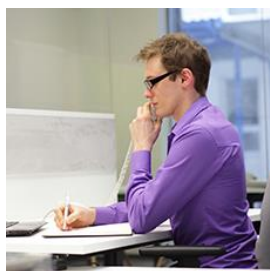
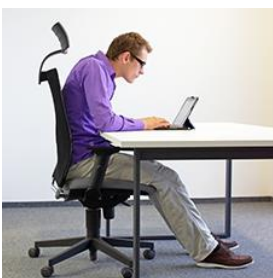
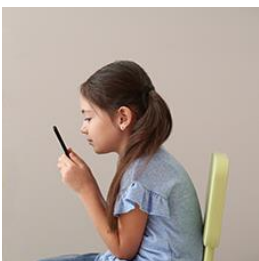
Рух здатний замінити всі ліки, але жодні ліки не замінять руху. Зменшення фізичної активності є причиною багатьох захворювань, сповільнює розвиток у дитячому й підлітковому віці, наближає старіння та зменшує тривалість життя. Аби бути сильними, ми тренуємо наші м'язи. Утім щоденного тренування потребують також легені, серце, судини та кістки скелета. Будь-яка рухова активність одразу позначається на роботі дихальної системи. Дихання відразу стає глибшим, через легені проходить більше повітря, збільшується насичення крові киснем. Завдяки цьому покращується забезпечення киснем усіх органів і тканин організму, нормалізується обмін речовин. Недостатня рухова активність є причиною погіршення роботи серцево-судинної системи. Коли людина ходить, бігає або займається фізичними вправами, м'язи, натискаючи на судини, допомагають серцю перекачувати кров. Якщо людина мало рухається, це погіршує кровообіг. За достатнього фізичного навантаження збільшується частота й сила скорочення м'язів серця, покращується живлення серця. Для тренування серця дуже важливими є рівномірність і поступовість збільшення навантажень, а також контроль за станом показників роботи серця, особливо в підлітковому віці. Добре тренує серцево-судинну систему стрибання через скакалку, ходьба, стояння в планці. Наша залежність від гаджетів негативно впливає на стан скелета та м'язів. Поза, у якій шия нахилена, руки витягнуті вперед, а спина

згорблена, задіює майже всі м'язи шиї та верхнього відділу спини. Коли м'язи довго напружені й зовсім не відпочивають, вони повільно вичерпують свої енергетичні запаси й швидко втомлюються. Саме тому виникає біль у шиї та спині, а деформований хребет негативно впливає на всі внутрішні органи. Унаслідок цього можуть порушуватися травлення й робота серцево-судинної системи. Танці та йога зміцнюють м'язи спини й формують правильну поставу. Під час руху в людини задіяні майже всі органи й системи організму: збільшуються частота дихання й скорочення серця, збуджується нервова система, а головне – збільшується навантаження на опорно-рухову систему. Важливим є навантаження на м'язи та укріплення кісткового скелета. Гіподинамія – це недостатнє фізичне (силове) навантаження. Унаслідок недостатньої рухової активності знижується імунітет організму людини, з'являється зайва вага тощо.

### Завдання до теми

1. Позначте чинники, що позитивно впливають на тренування легень.

2. Позначте, на яких світлинах люди слідкують за поставою під час роботи з гаджетами.



3. Виберіть правильний варіант відповіді із запропонованих.

Гіподинамія – це:

- 1) система фізичних тренувань;
- 2) зниження рухової активності з віком;

- 3) захворювання серця;
- 4) недостатнє фізичне навантаження.

### **Контрольні питання**

1. Як змінюється рухова активність людини з віком?
2. Чому зменшення фізичної активності є небезпечним?
3. Якій частині нашого тіла найбільше шкодять гаджети?
4. Прочитайте вислів давньогрецького науковця і філософа Аристотеля: «Ніщо так не руйнує людину, як фізична бездіяльність. Життя вимагає руху». Ураховуючи, що він жив у 384–322 роках до н. е., поміркуйте, чи є це висловлювання актуальним сьогодні. Доведіть свою думку.

**Література:** [8, с. 243–252].

### **Практична робота № 4**

#### **Тема. Наукові засади фізичної рекреації**

**Мета роботи:** отримати уявлення про наукові засади фізичної рекреації, понятійно-категоріальний апарат фізичної рекреації; дослідити засоби, методи, організаційні форми використання фізичної рекреації для відновлення працездатності.

#### **Короткі теоретичні відомості**

Важливого значення набуває наукова організація рекреаційної діяльності: основні підходи до визначення понять «фізична рекреація», «рекреаційна діяльність»; напрями рекреаційної діяльності, зокрема рекреаційно-туристична та рекреаційно-оздоровча діяльність; ефективність застосування технології оздоровчих занять студентської молоді з огляду позитивного впливу на показники фізичного стану, теоретичної підготовленості, обсягу рухової активності, організацію корисного дозвілля та активного відпочинку, рівня рекреаційної культури. Науково обґрунтовано, що подальше вдосконалення теоретичних засад фізичної рекреації, незважаючи на великий емпіричний матеріал, вимагає якісно нової форми організації знань про неї. Це потребує наукового дослідження сутності, природи та специфіки розвитку знань про фізичну рекреацію,

характеристики її основних ознак, предмета і функцій, концептуальних моделей та аналізу світового досвіду організації діяльності у сфері фізичної реакції та спортивно-оздоровчого туризму.

Сьогодні рекреація є самостійним науковим напрямом, що формується на межі багатьох наук: географії, економіки, соціології, медицини, фізіології, екології, курортології, теорії фізичного виховання, теорії містобудування тощо. Науковий напрям, що вивчає рекреацію, називають рекреологією. Рекреологія вивчає закономірності педагогічно організованого відновлення працездатності засобами фізичної культури. Об'єктом рекреології є технологія фізичної рекреації. Предмет рекреології – понятійний апарат, засоби, методи, організаційні форми використання фізичної рекреації для відновлення працездатності, вивчення соціально-економічних, фізіологічних, психічних явищ і процесів під час відпочинку й оздоровлення різних категорій населення.

У наукових дослідженнях слід розрізняти аспекти фізичної рекреації.

1. Біологічний – як впливає на оптимізацію стану організму людини рекреаційна діяльність.
2. Соціологічний – наскільки вона сприяє інтеграції людей у суспільстві.
3. Психологічний – чим умотивована рекреаційна діяльність і які психічні процеси відбуваються в результаті цієї діяльності.
4. Освітньо-виховний – який вплив фізичної рекреації на формування особистості в її фізичному, інтелектуальному та творчому розвитку.
5. Культурно-аксіологічний – які культурні цінності засвоює людина в результаті рекреаційної діяльності та як вона сприяє утворенню нових цінностей.
6. Економічний – які існують засоби рекреаційної діяльності та яка від них користь.

### **Завдання до теми**

1. Визначити методи дослідження понятійно-категоріального апарату фізичної рекреації та занести до протоколу.
2. До основних категорій фізичної рекреації належать такі.  
А. Рекреаційна діяльність.

В. Рекреаційний ефект.

С. Рекреаційна діяльність, рекреаційний ефект, вільний час, відпочинок.

3. Розробити заходи щодо організації активного відпочинку.

Охарактеризувати та записати вид відпочинку, у якому переважає рухова активність.

### **Контрольні питання**

1. Охарактеризувати складові фізичної рекреації.
2. Формування понятійно-категорійного апарату фізичної рекреації.
3. Яка наука вивчає основи фізичної рекреації?
4. Охарактеризувати аспекти фізичної рекреації.

**Література:** [3, с. 14–21].

### **Практична робота № 5**

**Тема. Методи визначення видів зайнятості людини**

**Мета роботи:** вивчити види зайнятості людини, ознайомитися з методами та видами опитування, психологічного тестування, хронометражу.

#### **Короткі теоретичні відомості**

Для вивчення видів зайнятості людини, її рухової активності протягом доби, інтересів застосовують методи опитування, психологічного тестування, хронометражу. Найбільш поширеними і доступними методами соціологічних досліджень є методи опитування. Специфіка опитування полягає в тому, що інформацію отримують завдяки словесному спілкуванню з респондентами. Це дає змогу вивчити мотиви поведінки, наміри, думку, але результати цих досліджень є до певної міри суб'єктивними. Отже, опитуючи респондентів, потрібно зуміти скерувати їх так, щоб вони надавали якомога правдиві та вичерпні відповіді на питання.

Види опитувань. Анкетування – це метод отримання інформації унаслідок відповідей на стандартні питання анкети. Інтерв'ю – метод отримання інформації унаслідок обговорення певного питання двома чи групою осіб. Бесіда – метод отримання інформації завдяки обміну думками. Види запитань та їх

формулювання Питання анкети класифікують залежно від змісту, форми і функції питань. Питання про факти відображають діяльність людини у минулому і на сьогодні, а також наслідки цієї діяльності (навчання в школі чи ЗВО, участь у роботі клубів, досягнуті результати). Ці запитання дають змогу отримати так звану інформацію про подію, яка ґрунтується на тому, що знає і пам'ятає респондент. Достовірність відповідей на такі питання є високою, проте вона може знизитися, якщо питання стосуються негативно оцінюваних вчинків (наприклад, чи палить спортсмен) або якщо події відбулися дуже давно. У такому разі респондент може зумисно надати неправдиву відповідь, наприклад. 1. Як ви проводите вільний час у вихідні? 2. Скільки часу ви приділяєте перегляду телепередач у вихідні дні/будні? 3. Чи займаєтеся ви якимось видом спорту? До цієї групи належать демографічні запитання, мета яких – з'ясувати паспортні дані. Проте респондент може і не надати таких відомостей про себе. Питання про мотиви відображають причини певних дій, думку про них, оцінку. Відповіді на ці питання дають змогу з'ясувати, з якої причини респондент щось учинив чи має намір це здійснити. Ця група питань є найскладнішою для респондентів, а відповіді на них не завжди правдиві. Щоб цьому запобігти, не слід ставити некоректні запитання.

Питання повинні бути конкретними, відповіді на які сприятимуть отриманню загального уявлення про явище загалом. Наприклад: 1. Якому різновиду відпочинку у вихідні дні ви надаєте перевагу: активному чи пасивному? 2. Які види рухової активності вам подобаються? 3. Із якою метою ви займаєтеся руховою активністю? За ситуацією, змодельованою поставленими питаннями, розрізняють: безумовні та умовні питання про мотиви. За формою викладу розрізняють питання закриті, напівзакриті, прямі, опосередковані. Відкритими (вільними) питаннями називаються такі, які потребують вільної форми відповіді. Наприклад: «Назвіть різновид рухової активності, яким би ви хотіли займатися». Формулювання питання не обмежує респондента, і він може вільно висловлювати свою думку. Такі питання надають можливість отримати цікаві відповіді, виявити навіть несподівані факти і мотиви. Недоліками



відкритих питань є те, що інколи трапляються відповіді, що не стосуються безпосередньо теми, іноді вони дуже поширені і складні для опрацювання. Закритими питаннями є такі, формулювання яких передбачає набір варіантів відповідей і респондент вибирає одну з них. Найпростішою формою закритих питань є дихотомічні, що потребують відповіді «так» або «ні». Наприклад: «Чи хотіли б ви у вихідні дні піти в похід?» Так. Ні.

### **Завдання до теми**

1. Провести анкетування школярів 6-х класів у закладах загальної середньої освіти. Записати відповіді на питання. 1. Якому різновиду відпочинку у вихідні дні ви віддаєте перевагу: активному чи пасивному? 2. Які види рухової активності вам подобаються? 3. Із якою метою ви займаєтеся руховою активністю? Зробити висновки.

2. Зробити інтерв'ю та провести бесіди зі школярами 9–10-х класів за темою «Рухова активність школяра протягом доби». Зробити висновки.

### **Контрольні питання**

1. Охарактеризувати методи визначення видів зайнятості людини.
2. Охарактеризувати види опитувань.
3. Навести приклади відкритих і закритих питань.
4. Охарактеризувати найскладніші питання для респондентів.

**Література:** [5, с. 12–19].

## **Практична робота № 6**

**Тема.** Регуляція маси тіла як підґрунтя для мотивації до активного способу життя

**Мета роботи:** вивчити наслідки ожиріння, ознайомитися з рекомендаціями для зниження ваги тіла.

### **Короткі теоретичні відомості**

Однією з найбільш поширених причин, що змушує людину перейти до активного способу життя або хоча б задуматися про це, є прагнення зменшити вагу тіла. Ця проблема турбує більшість жителів США. Фізичні навантаження у

поєднанні з раціональним харчуванням є єдиний ефективний спосіб, що дає змогу позбутися зайвої ваги і підтримувати її на належному рівні. За даними національного центру статистики здоров'я 28,4 % жителів США у віці від 25 до 74 років мають зайву вагу (на 20 % більшу, ніж оптимальна). Порівняно з аналогічними даними за 1966–1970 рр., чисельність американців із зайвою вагою збільшилася на 39 %. Більш тривожною є ситуація у дітей, чисельність тих, які мають заву вагу у віці від 6 до 11 років, збільшилася на 54 %. Довготривалі коливання ваги та зміни складу тіла раніше кваліфікувалися як результат процесу старіння, проте це є насправді наслідком способу життя людини. Із віком ми зазвичай стаємо менш активними, а через це м'язи атрофуються, відбувається демінералізація кісток, унаслідок зниження активності, організм не спалює спожитих калорій і людина гладшає.

Наслідки ожиріння. Надмірна вага перешкоджає рухові. Людина з надмірною вагою постійно відчувається неповороткою та втомленою. Окрім того, збільшується навантаження на спину і ноги, що посилює ризик розвитку артриту та виникнення хронічних больових відчуттів у попереку, а також – на серце і систему кровообігу, що сприяє підвищенню тиску, і як наслідок – ризик серцевого нападу та інсульту. Для людини із зайвою вагою існує підвищений ризик розвитку діабету, раку молочної та передміхурової залози, товстої кишки, утворення каменів у жовчі. У разі значного ожиріння жир заповнює простір між органами, перешкоджаючи диханню, що суттєво ускладнює можливість бути активним і спричиняє подальше ожиріння. Жир у визначеній кількості потрібен для того, щоб підтримувати організм у доброму стані. Жир – основне джерело енергії, тому для організму людини необхідними є певні запаси жиру, щоб «пережити важкі часи» – періоди фізичного стресу, наприклад, вагітності чи хвороби, коли людина не може споживати достатньої кількості калорій. Залежно від етапу старіння та збільшення ризику розвитку таких захворювань як рак, запаси жиру в організмі виконують певну функцію щодо підвищення вірогідності виживання у процесі лікування чи перебігу хвороби. Окрім того, жири в організмі виконують важливу функцію у метаболізмі деяких гормонів. Так, жінки з

недостатнім вмістом жиру мають низький рівень естрогену, що негативно впливає на здатність до зачаття, а також підвищує ризик остеопорозу та переломів. Зайва вага не є настільки серйозним чинником ризику, як малорухливий спосіб життя. Отже, більш безпечно бути активним, маючи надлишок жиру, ніж малорухливим. Для людини, що має зайву вагу, але яка фізично активна, має нормальний артеріальний тиск, не палить, і батьки якої не померли передчасно від захворювань серця, існує невисокий ризик передчасної смерті, порівняно з худорлявими людьми. Результати досліджень свідчать про захисну функцію рухової активності. Проте нелегко, маючи зайву вагу, бути фізично активним або мати нормальний тиск. На жаль, значно легше збільшити вміст жиру в організмі, ніж позбавитися його або збільшити м'язову масу. Проте, поєднуючи режим харчування з виконанням фізичних навантажень, можна досягнути поставленої мети відносно легко.

Рекомендації для зниження ваги тіла. Якщо людина не хоче відмовлятися від улюблених страв, можна зменшити вагу завдяки збільшенню фізичної активності. Якщо у людини не має часу чи бажання інтенсивно збільшувати тривалість виконання щоденних видів діяльності, то потрібно використовувати навантаження середньої інтенсивності, наприклад 30-хвилинну ходьбу у швидкому темпі 3 рази на тиждень. Під час кожної 30-хвилинної прогулянки (або більш інтенсивного навантаження, наприклад бігу підтюпцем або плавання) витрачається близько 200 ккал. Цього можна досягти без дієтичних «страждань» і без порушення процесів обміну. Окрім того, завдяки цим видам діяльності, підвищується інтенсивність загального метаболізму, у тому числі інтенсивність основного обміну, що означатиме більш швидке зменшення ваги та її підтримання після досягнення поставленої мети. Окрім того знизиться ризик розвитку захворювань серця, діабету, деяких видів раку, покращиться зовнішність, підвищуються силові можливості, легше буде виконувати щоденні обов'язки. Можливе також покращення пам'яті, настрою, любов до життя. Однак все це буде можливим тільки за умови контролю харчування.

### **Завдання до теми**

1. Розробити програму зменшення ваги за допомогою збільшення фізичної активності.

2. Розробити програму зменшення ваги, поєднуючи режим харчування з виконанням фізичних навантажень.

3. Розробити програму щодо мотивації до активного способу життя. Зробити висновки.

### **Контрольні питання**

1. Охарактеризувати навантаження середньої інтенсивності.

2. Напрями зниження ризику розвитку захворювань серця, діабету, деяких видів раку.

3. Регуляція маси тіла як підґрунтя для мотивації до активного способу життя.

4. Охарактеризувати наслідки ожиріння.

**Література:** [1, с. 11–12].

### **Практична робота № 7**

#### **Тема. Контроль показників фізичного здоров'я людини**

**Мета роботи:** вивчити види контролю, які використовують під час рекреаційно-оздоровчих занять, ознайомитися з основними чинниками, які обумовлюють рівень фізичного здоров'я людини.

#### **Короткі теоретичні відомості**

Допуск до занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості відбувається на підставі первинного медичного обстеження, яке обов'язково доповнюється первинним педагогічним контролем. Основні чинники, які обумовлюють рівень фізичного здоров'я людини, – це фізична працездатність, фізична підготовленість, функціональні можливості серцево–судинної та дихальної систем, вік. Анкетні методи оцінювання фізичного стану прогнозують його рівень за результатами опитування. Для прикладу наведемо масовий тест оцінювання фізичного стану. Оцінюють фізичний стан у балах. Під час опитування вивчаються та аналізуються наступні 7 показників.

1. Вид трудової діяльності. Розумова праця оцінюється одним балом, фізична – трьома.

2. Вік. У 20 років нараховується 20 балів. За кожне наступне п'ятиріччя знімаються два бали.

3. Рухова активність. Заняття фізичними вправами три рази і більше на тиждень протягом 30 хвилин і довше оцінюються 10 балами, менше, ніж три рази на тиждень – п'ятьма балами; за відсутності занять бали не нараховуються.

4. Маса тіла. Особа, що має нормальну масу тіла, отримує 10 балів (допускається перевищення маси на 5 % вище норми). Перевищення маси на 6–14 кг оцінюється шістьма балами, на 15 кг і більше – 0 балів.

5. ЧСС у спокої. Оцінюється в балах різниця між цифрою 90 і вихідною величиною. За кожен удар нижче 90 нараховується один бал (наприклад, ЧСС 70 уд./хв. оцінюється 20 балами). Якщо пульс 90 ударів за одну хвилину і вище, бали не нараховуються; для осіб, які старші ніж 60 років, за ЧСС менше, ніж 60 ударів за одну хвилину, бали не нараховуються.

6. Артеріальний тиск. Особи, які мають артеріальний тиск не вище 130/80 мм рт. ст., отримують 20 балів. За кожні 10 мм рт. ст. систолічного або діастолічного тиску вище зазначеного показника мінусується п'ять балів. Наприклад, якщо артеріальний тиск 140/90 мм рт. ст., вираховується 10 балів.

7. Скарги на самопочуття. У разі наявності скарг бали не нараховуються, за їх відсутності нараховується п'ять балів.

Сума отриманих балів визначає рівень фізичного стану за спеціальною шкалою. Шкала визначення рівня фізичного стану в масовому тесті: низький рівень фізичного стану – 45 і менше балів; середній – 46–74; високий – 75 і більше. Рівень фізичного стану відповідає певному рівню фізичного здоров'я, який можна оцінити за допомогою діагностичної експрес-системи Г. Л. Апанасенко, що містить комплекс антропометричних та функціональних показників. Залежно від величини кожного показника нараховується певна сума балів (від 2 до +7). Рівень здоров'я оцінюється за сумою балів усіх показників. Методи прогнозування рівня фізичного стану за показниками м'язового спокою

(ЧСС, середній артеріальний тиск, зріст, маса тіла і вік), використовуються для практично здорових осіб 20–59 років. Залежно від визначеного рівня фізичного стану пропонується варіант програми оздоровчого фітнес-тренування, який включає рекомендації з періодичності та тривалості занять, їх спрямованості, обсягу та інтенсивності, засобів, тренувального й максимально допустимого пульсових режимів.

Важливим доповненням лікарського та педагогічного контролю є щоденний самоконтроль. Його здійснюють самостійно, що дає змогу вчасно встановити наявність відхилень у стані здоров'я і вжити заходів для їх усунення. Головна перевага самоконтролю полягає в тому, що особи, які здійснюють повсякденні спостереження, можуть особисто відчувати позитивний вплив занять фізичними вправами на стан свого здоров'я. Під час самоконтролю традиційно фіксуються зміни у стані здоров'я за суб'єктивними та об'єктивними показниками. Особливого значення набувають симптоми перенапруження організму: погіршення самопочуття, поява загальної слабкості, небажання займатися фізичними вправами, запаморочення у стані спокою, під час навантаження або зміни положення тіла, погіршення апетиту, поява неприємних відчуттів у ділянці серця та інше. Серед об'єктивних показників найбільше значення має ЧСС в умовах спокою або під час виконання фізичних вправ. Особи, які мають надлишкову масу тіла, можуть, складаючи графік самоконтролю, періодично відзначати її зміни. Фіксація суб'єктивних та об'єктивних показників у щоденнику самоконтролю дає змогу оперативно контролювати адекватність тренувальних навантажень індивідуальним можливостям, попередити негативні впливи нераціонального тренувального режиму, скоректувати обсяг тренувальних навантажень відповідно до стану здоров'я і ступеня адаптації. У самоконтролі особлива увага приділяється використанню інформативних і доступних способів цілісного оцінювання фізичного стану організму. Пропонується спрощений спосіб самоконтролю на основі оцінювання таких показників: вік (за кожний рік життя нараховується один бал); ЧСС у стані спокою (якщо вона менше, ніж 90 уд./хв, за кожну одиницю різниці нараховується один бал); індекс відновлення

ЧСС – різниця між ЧСС у стані спокою і ЧСС на 5-й хвилині пасивного відпочинку після двох хвилин бігу на місці (якщо ЧСС на 5-й хвилині відпочинку не перевищує вихідну понад 10 одиниць, нараховується 30 балів, якщо вона вище вхідної на 11–15 одиниць – 20 балів, на 16–20 одиниць – 10 балів); кількість 12-хвилинних занять на тиждень вправами на витривалість (якщо вправи виконуються щоденно, нараховується 30 балів, якщо чотири заняття на тиждень – 25 балів, якщо два – 10 балів, якщо одно заняття – п'ять балів); вага тіла (оцінюється різниця між нормальною і надлишковою вагою; нормальною вважають вагу тіла, що не перевищує різницю між довжиною тіла й числом 100; за кожний кілограм надлишкової ваги із загальної суми балів вираховується по п'ять балів); ставлення до паління (той, хто не палить, отримує 30 балів; той, хто палить щоденно пачку цигарок, утрачає із загальної суми 20 балів, за різницю в одну цигарку вираховується або додається один бал). Загальна сума балів дає змогу оцінити фізичний стан: понад 170 – «добрий», 101–170 балів – «задовільний», 61–100 балів – «незадовільний», 21–60 – «близький до небезпечного», 20 і менше балів – «небезпечний».

### **Завдання до теми**

1. За допомогою самоконтролю провести оцінювання свого рівня фізичного стану та зробити висновок.
2. Провести масовий тест оцінювання фізичного стану та за сумою отриманих балів визначити свій рівень фізичного стану за спеціальною шкалою.
3. Залежно від визначеного свого рівня фізичного стану розробити програму оздоровчого фітнес тренування.
4. Записати прояви симптомів перетренованості.

### **Контрольні питання**

1. Визначте мету та завдання контролю в оздоровчій фізичній культурі.
2. Назвіть види контролю в оздоровчому фітнес тренуванні.
3. Надайте характеристику методів визначення рівня фізичного стану, які використовують для первинного контролю.
4. Поясніть сутність анкетних методів визначення рівня фізичного стану.

5. Охарактеризуйте природні рухові тести, які використовують для визначення рівня фізичного стану.

6. Як під час оперативно-поточного контролю виявляється відповідність тренувального навантаження індивідуальним можливостям тих, хто займається?

7. Коли застосовують етапний контроль в оздоровчому фітнес тренуванні та які методи визначення рівня фізичного стану в ньому застосовуються?

8. Який зміст і послідовність проведення самоконтролю?

9. Як за допомогою самоконтролю можна оцінити рівень фізичного стану людини?

**Література:** [7, с. 153–193].

## **Практична робота № 8**

**Тема. Види фізичних вправ під час рекреаційних занять зі школярами та особами зрілого віку**

**Мета роботи:** вивчити види фізичних вправ під час рекреаційних занять зі школярами та особами зрілого віку, ознайомитися з фізіологічними показниками, що свідчать про рівень фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні.

### **Короткі теоретичні відомості**

Оздоровча фізична культура (рекреаційні заняття) – основний засіб покращення стану здоров'я та працездатності людини, що виражається в активізації та удосконаленні обміну речовин покращенні діяльності центральної нервової системи. Заняття фізичними вправами забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної та інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу і дихання, а також відновлення після зрушень, які спричиняю фізичне навантаження. Рекреаційні заняття забезпечують позитивний вплив на здоров'я людини за умов дотримання певних правил: а) засоби і методи фізичного виховання слід застосовувати тільки такі, що мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності; б) фізичні навантаження повинні плануватися відповідно до можливостей учнів; в) у процесі використання всіх форм фізичної культури



необхідно забезпечити регулярність та єдність лікарського, педагогічного контролю і самоконтролю.

Регулярне застосування фізичних вправ і процедур для загартування покращує життєвий тонус організму, загальний стан імунної системи, працездатність і попереджує передчасне старіння. Знання і дотримання теоретико-методичних засад оздоровчої фізичної культури (бігу, ходьби, плавання, їзди на велосипеді, пересування на лижах, різновидів аеробіки, дихальної гімнастики) забезпечує позитивний вплив на організм людини. Для цього необхідно дотримуватися таких методичних правил: а) поступове нарощування інтенсивності і тривалості навантаження; б) застосовувати різноманітні засоби; в) дотримуватися систематичності занять; г) відповідність фізичних навантажень індивідуальним можливостям організму; д) дотримання вимог педагогічного контролю і самоконтролю.

Видами фізичних вправ під час рекреаційних занять зі школярами є ходьба і біг, плавання, різні ігри, турпоходи, прогулянки на лижах, на велосипеді та ін. Рекомендується займатися від двох до п'яти днів на тиждень по 1–2 години.

Учням доступні вправи зі статичним навантаженням і ті, які вимагають швидкості та витривалості.

*Головне завдання фізкультурно-оздоровчих занять у зрілому віці – збереження і зміцнення здоров'я, підтримання оптимальної життєдіяльності та високої працездатності впродовж основного періоду трудової діяльності. Як показує практика, у перший період зрілого віку у людей відсутня мотивація до постійної, систематичної рекреаційно-оздоровчої активності. Важливою психологічною особливістю людини цього віку є добре самопочуття, упевненість у благополуччі, відчуття величезного запасу сил і витривалості. Необхідна спеціальна роз'яснювальна робота для виховання потреби в раціонально організованій руховій активності. Фізична активність людини першого зрілого віку організовується з урахуванням виду трудової діяльності, стану здоров'я і фізичної підготовленості, статі, умов побуту, інших показників. Обсяг фізичних навантажень визначається таким інтегральним показником як рівень фізичного*

стану. Низький і нижчий, ніж середній, рівні навантаження повинні сприяти розвитку в організмі прогресивних морфо-функціональних змін, високий – стабілізації досягнутого рівня розвитку. *Головний принцип оздоровчого тренування* в перший період зрілого віку різноманітність використовуваних засобів і невисока інтенсивність фізичних навантажень. Для збереження і зміцнення здоров'я рекомендуються циклічні вправи (біг, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, веслування), оздоровчі види гімнастики, спортивні ігри. Оптимізація режимів фізичних навантажень досягається завдяки систематичній зміні видів фізичних вправ і досягнення тренувального ефекту за обмежених за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень. У цьому віковому періоді рекомендується сезонна зміна видів фізичних вправ мінімум два, максимум – чотири рази на рік. Існує думка, що з особами першого зрілого віку оздоровчі заняття необхідно проводити більше, ніж трих рази на тиждень з додатковим заняттям рекреаційного спрямування. Тривалість занять аеробними вправами залежить від їх інтенсивності (за показниками ЧСС). Так, у разі збільшення частоти пульсу на 100 % порівняно з показниками у стані спокою мінімальна тривалість фізичних вправ повинна становити 10 хв, у разі збільшення на 75 % – 20 хв, на 50 % – 45 хв і на 25 % – 90 хв. Після досягнення людиною 40 років (другий період зрілого віку), як показують результати клінічних обстежень, в організмі відбиваються вікові зміни: звужуються судини та зменшується їх еластичність. Це призводить до погіршення кровопостачання життєво важливих органів: серця, мозку, печінки, нирок, селезінки. Як у чоловіків, так і у жінок сповільнюються відновлювальні процеси, слабнуть м'язи спини та живота; стають тоншими відносно тулуба кінцівки. Як наслідок формується інший зовнішній вигляд людини. Результати досліджень показують, що в осіб віком 40–60 років, за умови систематичних фізкультурно-оздоровчих занять, помітний тренувальний ефект простежується вже через 8 тижнів занять. Однак його формування у людей після 40 років досягається за допомогою якісно інших, ніж у молодих людей, механізмів регуляції функцій. Установлена неоднакова щільність зв'язку між рівнем фізичної працездатності та фізичними якостями в осіб різного

віку: якщо в осіб 20–39 років значний зв'язок фізичної працездатності простежується лише за загальною та швидкісною витривалістю, то після 40 років – з усіма руховими якостями. Це вимагає диференційованого підходу до вибору спрямування фізичних вправ залежно від віку й рівня фізичного стану. Раціональне співвідношення фізичних вправ різного спрямування в оздоровчому тренуванні осіб різного віку запропонували Є. О. Пирогова, Л. Я. Іващенко, Н. П. Страпко. Програми фізичної активності людей другого періоду зрілого віку насамперед передбачають аеробні вправи. Окрім циклічних вправ, застосовуються оздоровчі спортивні ігри (волейбол, бадмінтон, теніс), гімнастичні вправи. Розробляючи програму оздоровчого тренування для чоловіків після 40 років необхідно враховувати такі *положення*: фізичні вправи завжди підвищують артеріальний тиск; деякі вправи супроводжуються тимчасовою затримкою дихання чи напруженням як нервової системи, так і м'язів, тому різко підвищується артеріальний тиск, чого слід уникати; в осіб, м'язи яких частково уражені фіброзом внаслідок старіння, виконання надто енергійних і різких рухів, може призвести до відриву м'язів від місць їх прикріплення, навіть до переломів кісток; падіння, різкі удари й зіткнення можуть спричинити травматизм, тому їх варто уникати; необхідно залучати до роботи великі групи м'язів, рухи виконувати спокійно; важливо стежити, щоб дихання було глибоким і рівномірним; слід уникати моментів суперництва, оскільки самолюбство чоловіків після 40 років далеко випереджує їх фізичні можливості, що може призвести до травм чи перенапруження роботи серця. Програми рухової активності корисно поєднувати з антиалкогольними й антитютюновими програмами як складовими здорового способу життя.

### **Завдання до теми**

1. Наведіть думки дослідників зору щодо ефективності використання окремих фізичних вправ в оздоровчому тренуванні та зробіть висновок.
2. Назвіть способи нормування фізичної активності людини.
3. Визначте три рівні нормування рухової активності дітей і підлітків.

### **Контрольні питання**

1. Які фізіологічні показники вказують на рівень фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні?
2. Наведіть раціональні (оптимальні) показники ЧСС в оздоровчому тренуванні для осіб різного віку.
3. Зазначте основні чинники, які визначають рівень фізичного стану людини (РФС).
4. Яке спрямування вправ оздоровчого тренування залежно від рівня фізичного стану людини?
5. Укажіть параметри фізичного навантаження для осіб із різним РФС.
6. Назвіть раціональну кількість занять у тижневому циклі оздоровчого тренування для осіб із різним РФС.
7. Назвіть особливості проведення занять зі школярами.
8. У чому полягають особливості оздоровчого тренування осіб першого періоду зрілого віку?
9. Яким вимогам повинна відповідати організація оздоровчого тренування осіб другого періоду зрілого віку?
10. У чому полягають особливості оздоровчого тренування чоловіків після 40 років?
11. Чим обумовлені особливості методики оздоровчого тренування жінок?
12. Зазначте основні положення, які потрібно враховувати, організовуючи фізкультурно-оздоровчі заняття з вагітними жінками.
13. У чому полягають особливості оздоровчих занять жінок у період клімаксу?
14. Зазначте основні причини популярності тренажерів і тренажерних пристроїв у фізкультурно-оздоровчих заняттях.
15. Наведіть класифікацію тренажерів, які застосовуються для рекреаційно-оздоровчих занять.

**Література:** [4, с. 110–120; 6, с. 90–93; 9, с. 150–160].

## 2 КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ

Розподіл балів, які отримують студенти

<b>Зміст роботи</b>	<b>Бали</b>
<i>Робота на лекційних і семінарських заняттях (активність, усна відповідь)</i>	
Тема 1. Характеристика сфери рекреації й оздоровчої фізичної культури та її терміни.	8
Тема 2. Стиль життя і здоров'я людини.	8
Тема 3. Рухова активність і здоров'я.	8
Тема 4. Наукові засади фізичної рекреації.	8
Тема 5. Методи визначення видів зайнятості людини.	8
Тема 6. Регуляція маси тіла як підґрунтя для мотивації до активного способу життя.	8
Тема 7. Контроль показників фізичного здоров'я людини.	8
Тема 8. Види фізичних вправ під час рекреаційних занять зі школярами та особами зрілого віку.	8
<i>Контроль</i>	
Реферат	16
Тестування	20
Диф. залік	–
<b>Усього</b>	<b>100</b>

T1, T2 ... T9 – теми

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

### Основна

1. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту. Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури. Умань: УДПУ, 2003. 52 с.

2. Жданова О. М., Турчак М. А., Поляковський В. І., Котова І. В. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. Луцьк: Вежа, 2000. 248 с.

3. Круцевич Т. Ю. Наукові основи фізичного виховання. Лекція для студентів і аспірантів. Київ: Т-во «Знання» України, 2001. 23 с.

4. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Київ: Олімп. літ-ра, 2010. 248 с.

### Додаткова

5. Верховська М. В. Форми фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Вісник Запорізького національного університету*. 2014. № 1. С. 12–19.

6. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості: монографія. Суми: ДПУ ім. А. С. Макаренка. 2017. 350 с.

7. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В., Воробйов М. І. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ: Олімпійська література, 2011. С. 153–193.

8. Круцевич Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання: за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2012. Т. 2. С. 243–252.

9. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів: дис. ... канд. наук з фіз. вих та спорту: 24.00.02. Київ, 2011. 196 с.

Методичні вказівки щодо виконання практичних робіт з навчальної дисципліни «Рекреація у фізичній культурі школярів» для студентів денної форми навчання зі спеціальності 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)» освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» освітнього ступеня «Бакалавр»

Укладач к. б. н., доц. О. І. Антонова

Відповідальний за випуск доцент кафедри ЗЛФК Т. І. Лошицька

Підп. до др. 27.12.2023. Формат 60×84 1/16. Папір тип. Друк ризографія.  
Ум. друк. арк. 1,29. Наклад 2 прим. Зам. № 21612. Безкоштовно.

Редакційно-видавничий відділ  
Кременчуцького національного університету  
імені Михайла Остроградського  
вул. Університетська, 20, м. Кременчук, 39600