

Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури

навчально-методичний посібник



УДК 796.011.3 (075.8)

ББК 75.1я73

Л 64

Друкується згідно з рішенням вченої ради факультету фізичної культури та спорту Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського (протокол № 12 від 26 травня 2016 р.)

Автори – упорядники:

Литвиненко О.М. – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та спорту Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського;

Твеліна А.О. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та спорту Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського.

Рецензенти:

Ганчар Іван Лазарович – професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання та спорту Національного університету «Одеська морська академія»;

Еделєв Олександр Сергійович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету.

Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури:

навчально-методичний посібник / О. М. Литвиненко, А. О. Твеліна. – Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2016. - 130 с.

Навчально-методичний посібник написано відповідно до програми навчальної дисципліни «Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури» для студентів галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.

У посібнику розглядаються питання керівництва системою фізкультурного руху в Україні, спортивно-масова і фізкультурно-оздоровча робота у навчально-виховній, виробничій та соціально-побутовій сферах.

Посібник призначений для студентів вищих навчальних закладів, які вивчають теорію, методику та організацію фізичного виховання і спорту.

УДК 796.011.3 (075.8)

ББК 75.1я73

Л 64

© Литвиненко О. М., Твеліна А. О., 2016

© МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2016

Зміст

Вступ	5
Розділ I. Організаційні основи системи фізкультурного руху	8
1.1 Організаційні основи системи фізкультурного руху в Україні.....	8
1.2 Керівництво фізкультурним рухом в Україні.....	17
1.3 Організаційні питання самодіяльного фізкультурного руху.....	25
1.4 Колектив фізичної культури та інші первинні фізкультурні організації.....	31
Розділ II. Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота	37
2.1 Форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи.....	37
2.2. Засоби фізкультурно-оздоровчої роботи	46
2.3 Спортивно-масові і фізкультурно-оздоровчі заходи.....	56
2.4 Планування, облік і звітність з ФК і спорту.....	66
2.5 Пропаганда фізичної культури і спорту.....	74
Розділ III. Технології спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в різних ланках фізкультурного руху	80
3.1 Технології спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в системі освіти України	80
3.2 Технології спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в колективах фізичної культури на виробництві.....	88
3.3 Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи з особами із обмеженими можливостями.....	97
3.4 Міжнародний спортивний рух «Спорт для всіх».....	112
Список використаної літератури	122
Додатки	125

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

- ГСК** - Головна суддівська колегія
- ДФСТ** - Добровільне фізкультурно-спортивне товариство
- ДФСТП** - Добровільне фізкультурно-спортивне товариство профспілок
- ЗФП** - загальна фізична підготовка
- ЄКП** - єдиний календарний план
- ПВВС** - перелік визнаних видів спорту
- ПТО** - професійно-технічна освіта
- ППФП** - професійно-прикладна фізична підготовка
- СК** - спортивний клуб
- СМ та ФОЗ** - спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи
- СМ та ФОР** - спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота
- СФП** – спеціальна фізична підготовка
- ФВіС** – фізичне виховання і спорт
- ФСК** - фізкультурно-спортивні клуби
- ФСТ** - фізкультурно-спортивні товариства
- ЧСС** – частота серцевих скорочень

*Головна риса масового спорту -
доступність для всіх бажаючих,
відсутність спеціального відбору*

В С Т У П

У щорічній доповіді про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України за 2015 рік зазначено, що сучасний стан здоров'я населення України оцінюється як незадовільний, що пов'язано з високим рівнем загальної смертності, який неухильно зростає.

Основними передумовами високого рівня смертності є такі фактори ризику, як паління, зайва вага, брак фізичного навантаження на надмірне вживання алкоголю, поряд із не вирішеними проблемами поширеності інфекційних захворювань і високим рівнем травматизму. При цьому для більшості населення власне здоров'я не є пріоритетом.

Збереження та поліпшення здоров'я населення є одним із найважливіших пріоритетів нації. Необхідна орієнтація на оздоровлення умов життя, зокрема умов праці, побуту... створення суспільного середовища, сприятливого для вибору та засвоєння населенням моделі поведінки, зорієнтованої на здоровий спосіб життя.

Велике значення у збереженні й поліпшенні здоров'я населення України відіграють фахівці галузі фізичної культури та спорту, які повинні бути носіями здорового способу життя, нести й пропагувати його у маси. Адже доведено, що здоровий спосіб життя для збереження та зміцнення здоров'я населення в 5 разів ефективніший за лікування тих чи інших хвороб.

Майбутнім фахівцям – вчителям фізичної культури – відводиться керівна роль у формуванні здорового способу життя майбутнього покоління, адже саме на уроках фізичної культури подається теоретичний матеріал з питань здорового способу життя та правил гігієни, формується правильна уява дитини про рухову активність, виробляється стійка мотивація і потреба у збереженні й зміцненні свого здоров'я, прищеплюється любов до виконання фізичних вправ та засвоюється техніка їх правильного виконання.

Майбутній вчитель фізичної культури повинен навчитися раціонально планувати навчальне та фізичне навантаження; вміло поєднувати рухову активність з розумовою діяльністю, дбати про чергування фізичного навантаження та відпочинок між серіями виконання вправ, вміти проводити зоровий моніторинг здоров'я, під час занять активно використовувати оздоровчі сили природи, сприяти загартовуванню, ознайомити з організацією збалансованого харчування, навчити цінувати власне здоров'я і життя тощо.

Отримавши кваліфікацію вчителя фізичної культури випускник може працювати не лише у навчально-виховній сфері, але й у виробничій та соціально-побутовій. Тому, на нашу думку, доцільно його навчити організації та методиці масової оздоровчої фізичної культури з усіма групами населення.

ВИМОГИ ДО РЕЗУЛЬТАТІВ ЗАСВОЄННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Знання, уміння, компетенції студента, які формуються під час засвоєння дисципліни

Результатом засвоєння дисципліни студент повинен опанувати наступні **знання:**

- 1) специфіки елементів механізму соціального регулювання, значення й розвитку масової оздоровчої фізичної культури;
- 2) основ соціального значення масової оздоровчої фізичної культури в Україні;
- 3) зміст, методи і форми взаємодії органів державної влади і громадських організацій у розвитку масової оздоровчої фізичної культури;

уміння:

- 1) оцінювати ефективність фізкультурно-оздоровчих занять;
- 2) вміти проводити спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення;
- 3) формувати потребу у фізичній активності та здоровому способі життя різних груп населення;
- 4) використовувати навички раціонального застосування навчального обладнання, аудіовізуальних засобів, комп'ютерної техніки, тренажерних пристроїв у процесі різних видів занять;

володіти:

- 1) технологією навчання руховим діям й розвитком фізичних якостей у процесі оздоровчих, фізкультурно-спортивних заходів;
- 2) знаннями про специфіку елементів механізму соціального регулювання, значення й розвитку масової оздоровчої фізичної культури;
- 3) навичками науково-методичної діяльності для вирішення конкретних завдань, які виникають у процесі проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів;
- 4) методами планування і проведення основних спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів з різними верствами населення, з урахуванням вікових, санітарно-гігієнічних, кліматичних, регіональних та національних умов.

Студент повинен оволодіти наступними спеціальними компетенціями:

- мати уяву про специфіку елементів механізму соціального регулювання, значення й розвитку масової оздоровчої фізичної культури;
- знати зміст, методи і форми взаємодії органів державної влади і громадських організацій у розвитку масової оздоровчої фізичної культури;
- вміти проводити фізкультурно-оздоровчі і масові спортивні заходи для різних груп населення;

- здатний оцінити фізичний і функціональний стан з метою розробки і впровадження індивідуальних програм оздоровлення і розвитку, які забезпечують повноцінну реалізацію рухової активності людини, що займається оздоровчою фізичною культурою.

**Перелік компетентностей, які повинні бути сформованими
по закінченню вивчення дисципліни**

Загальнокультурні компетентності:

- готовий використовувати методи фізичного виховання і самовиховання для підвищення адаптаційних резервів організму і зміцнення здоров'я;
- готовий використовувати нормативно-правові документи у своїй діяльності.

Професійні компетентності:

- усвідомлює соціальну значущість своєї майбутньої професії, володіє мотивацією до здійснення професійної діяльності;
- володіє психолого-педагогічними, медико-біологічними, організаційно-управлінськими знаннями і навичками, необхідними для навчання рухових дій;
- володіє основами мовної професійної культури;
- здатний нести відповідальність за результати своєї професійної діяльності;
- зданий до використання, підготовки й редагування текстів професійного змісту;
- зданий використовувати можливості освітнього та інформаційного середовища з метою забезпечення якості навчально-виховного процесу;
- готовий до взаємодії з батьками, колегами, соціальними партнерами, зацікавленими у забезпеченні якості спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів;
- здатний організувати співробітництво у сферах впровадження фізичної культури;
- готовий до забезпечення охорони здоров'я й життя під час проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів різних груп населення та під час навчально-виховного процесу.

РОЗДІЛ I. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ СИСТЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОГО РУХУ

1.1 ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ СИСТЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОГО РУХУ В УКРАЇНІ

Мета: сприяти засвоєнню студентами теоретико-методологічних підходів до вивчення предмета, основних понять масового спорту; навчити їх здійснювати категорійний аналіз базових понять; сприяти розвитку педагогічного мислення майбутніх учителів; виховувати інтерес до дисципліни «Організація і методика масової оздоровчої фізичної культури»; розвивати професійні якості, прагнення до професійного самовдосконалення.

Обладнання: підручники, словники, тестові завдання.

Ключові поняття: спорт, неолімпійський спорт, масовий спорт (спорт для всіх), заклад фізичної культури і спорту, організатор фізкультурно-оздоровчих або спортивних заходів, суб'єкти сфери фізичної культури і спорту, фізкультурно-оздоровча діяльність, фізкультурно-оздоровчі заходи, фізкультурно-спортивні послуги, фізкультурно-спортивна реабілітація.

1.1.1. Теоретичний блок

Основні положення

Предметом дисципліни «Організація і методика масової оздоровчої фізичної культури» є: вивчення основних закономірностей фізкультурного руху; форм організаційної побудови різних ланок масової оздоровчої фізичної культури і спорту в їх розвитку та взаємозв'язку, методів і форм керівництва ними.

Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури – це навчальна і наукова дисципліна, яка вивчає сфери і напрями впровадження фізичної культури, норми організації спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення тощо.

Мета дисципліни: сформувати необхідні знання, уміння та навички організаторсько-викладацької діяльності у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи з різним контингентом населення.

Завдання дисципліни:

- сформувати уявлення про особливості і специфіку організації масової оздоровчої роботи у різних напрямках; усвідомити їх відмінності від сфери спорту вищих досягнень;
- сформувати вміння та навички реалізації традиційних і нетрадиційних засобів фізичної культури, факторів здорового способу життя;
- скласти уявлення про основні напрямки і зміст організаційної роботи щодо залучення різних груп населення до занять фізичними вправами;
- сприяти оволодінню особливостями проведення фізкультурно-оздоровчої роботи у різних ланках фізкультурного руху: у дошкільних та навчальних закладах, на підприємствах і установах, за місцем проживання, у місцях масового відпочинку.

Зміст дисципліни спрямовано на вивчення загальної структури фізкультурного руху і керівництва ним; вивчення форм роботи державних і громадських фізкультурних організацій; оволодіння основами планування фізкультурної роботи, організації контролю, обліку і звітності з фізичної культури і спорту; опанування формами й методами організації та проведення різних масових фізкультурно-оздоровчих заходів тощо.

Основними документами, що регламентують розвиток фізичної культури та спорту в нашій державі є: Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (введений в дію Постановою Верховної Ради № 3809-ХІІ (3809-12) від 24.12.93); національна програма «Фізичне виховання - здоров'я нації» (затверджена Указом Президента України 1 вересня 1998 року за № 963/98); накази міністерства молоді та спорту України та інших міністрів, спрямованих на розвиток фізичної культури і спорту різних верств населення.

Формування цілісних знань, вмій та навичок з курсу не можливе без усвідомлення та розуміння основних термінів та понять. Всі ці поняття подаються у Законі України «Про фізичну культуру і спорт»:

спорт - діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та іншій підготовленостях шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них. Спорт має такі напрями: дитячий спорт, дитячо-юнацький спорт, резервний спорт, спорт вищих досягнень, професійний спорт, спорт ветеранів, олімпійський спорт, неолімпійський спорт, спорт інвалідів тощо;

неолімпійський спорт - напрям спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань з неолімпійських видів спорту та підготовкою спортсменів до цих змагань;

масовий спорт (спорт для всіх) - діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей під час їх дозвілля для зміцнення здоров'я;

заклад фізичної культури і спорту - юридична особа, що забезпечує розвиток фізичної культури і спорту шляхом, зокрема, надання фізкультурно-спортивних послуг. Закладами фізичної культури і спорту, зокрема, є: спортивні клуби, дитячо-юнацькі спортивні школи, спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю, школи вищої спортивної майстерності, центри олімпійської підготовки, центри студентського спорту вищих навчальних закладів, фізкультурно-оздоровчі заклади, центри фізичного здоров'я населення, центри фізичної культури і спорту інвалідів;

організатор фізкультурно-оздоровчих або спортивних заходів - юридична (юридичні) або фізична (фізичні) особа (особи), яка (які) ініціювала (ініціювали) та проводить (проводять) фізкультурно-оздоровчі або спортивні заходи та здійснює (здійснюють) організаційне, фінансове та інше забезпечення підготовки і проведення цих заходів;

суб'єкти сфери фізичної культури і спорту - фізичні або юридичні особи, які здійснюють свою діяльність з метою розвитку фізичної культури і спорту. Суб'єктами сфери фізичної культури і спорту є: фізичні особи, які

займаються фізичною культурою і спортом, у тому числі спортсмени; фахівці сфери фізичної культури і спорту; заклади фізичної культури і спорту; відповідні органи влади;

фізкультурно-оздоровча діяльність - заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку фізичної культури;

фізкультурно-оздоровчі заходи - заходи, що здійснюються організаторами фізкультурно-оздоровчих заходів для залучення різних груп населення до занять фізичною культурою;

фізкультурно-спортивні послуги - організація та проведення суб'єктами сфери фізичної культури і спорту фізкультурно-оздоровчої діяльності та/або фізкультурно-спортивної реабілітації інвалідів або підготовки спортсменів до змагань з видів спорту, визнаних в Україні;

фізкультурно-спортивна реабілітація - система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану.

Метою масового спорту є: надання можливості займатися спортом усім бажаним, залучення широких мас населення до активних занять, активний відпочинок, зняття нервово-емоційної напруги, зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку, підвищення працездатності й досягнення фізичної досконалості.

Це пов'язано з вирішенням ряду приватних завдань: підвищити функціональні можливості окремих систем організму, скорегувати фізичний розвиток і статуру, підвищити загальну й професійну працездатність, опанувати життєво необхідними вміннями й навичками, приємно й корисно провести дозвілля, досягти фізичної досконалості.

Крім того, масовий спорт сприяє підготовці майбутніх спеціалістів до виробничої праці та захисту Вітчизни, формуванню здібностей у використанні різноманітних форм фізичних вправ в особистому житті, у сім'ї, в умовах майбутньої професійної діяльності.

Масовий спорт як складне багатофункціональне явище у житті суспільства виконує освітні, оздоровчі та виховні завдання.

Розкриваючи питання «Зародження фізичної культури і спорту в Україні» необхідно звернути увагу на наступні етапи розвитку фізкультури і спорту в Україні:

- першим етапом розвитку можна назвати культуру Скіфського царства (6-4 ст. до н.е.) та Трипільську культуру (4-2 тис. р. до н.е.), які не могли обходитися без системи фізичного виховання;

- другий етап - період Київської Русі (IX-XIII ст.), де сформувалася своєрідна система військово-фізичної підготовки, яка провадилася в сім'ї, у військових і освітніх закладах при монастирях. У системі військово-фізичної підготовки використовувалися національно-своєрідні засоби вишколу з використанням іноземних запозичень;

- третім етапом є військово-прикладне значення фізичної культури у добу Козаччини (XV - кінець XVIII ст.). На той час істотно розширився арсенал засобів фізичної культури. Велику популярність набули поєдинки на шаблях й інших видах холодної зброї, стрільба з вогнепальної зброї, спортивні ігри з м'ячем, метання;
- четвертий етап – кінець XVIII століття – 1917 р. - після втрати Україною незалежності, розвиток фізичної культури значною мірою залежав від держав-метрополій. На більшій частині українських земель, які входили до складу Росії, фізична культура розвивалася у тісному зв'язку з фізичною культурою всієї царської Росії;
- п'ятий етап - після російської революції 1917 р. (1917-1920), український уряд, незважаючи на короткий термін діяльності, намагався сприяти масштабному поступу фізкультурно-спортивного руху;
- шостий етап – радянський період (1920-1991 рр.);
- сьомий етап – фізична культура і спорт в незалежній Україні (з 1991 року).

Організаційні основи системи фізичного виховання становлять дві форми керування, організації та контролю за фізичним вихованням населення України: державна та громадсько-самодіяльна.

Державна форма організації та керівництва здійснюється державними органами та установами на основі єдиних програм. Вона спрямована на навчання та виховання дітей ясельних та дошкільних груп, учнів шкіл, студентів середніх спеціальних та вищих навчальних закладів, забезпечення фізичної підготовки молоді, яка проходить службу у підрозділах армії та флоту, проведення спортивно-масової роботи у промислових, сільськогосподарських підприємствах та в культурно-освітніх закладах, лікувально-профілактичних заходів у лікувальних закладах.

Громадсько-самодіяльна форма організації та керівництва спрямована на масове охоплення фізичними вихованням на самодіяльних засадах всіх вікових контингентів населення України. До громадських фізкультурних організацій належать добровільні спортивні товариства, що об'єднують робітників, службовців, колгоспників, студентів, учнів шкіл. Вони створюються за виробничим та територіальним принципом.

Система фізичного виховання охоплює послідовно всі вікові категорії населення України. Незважаючи на особливості фізичного та психічного розвитку кожної з вікових категорій, принципи, мета та основні завдання фізичного виховання єдині. У кожній з них ці завдання дещо конкретизуються і реалізуються відповідно до вікових анатомо-фізіологічних особливостей тих, хто відвідує дитячий садок, навчається або працює, та особливостей їх громадської діяльності.

Система фізичного виховання організаційно побудована відповідно до принципу єдності й наступності всіх її ланок:

- фізичне виховання дітей від народження до 6 років у сім'ї, дитячих садках та дитячих будинках;
- фізичне виховання у загальноосвітніх школах, школах-інтернатах, навчальних закладах професійно-технічної освіти, спеціальних середніх

навчальних закладах (від 6 до 18 років);

- фізичне виховання у вищих навчальних закладах;
- фізична підготовка в армії та морському флоті;
- фізичне виховання трудящих міста, села, що здійснюється колективом фізичної культури на фабриках, заводах, установах, селах;
- фізичне виховання в лікувально-профілактичних і оздоровчих закладах, санаторіях, будинках відпочинку, парках культури та відпочинку.

У кожній ланці вся діяльність з фізичної культури та спорту здійснюється за єдиними державними програмами, між якими існує тісний взаємозв'язок і наступність. Ці програми обов'язкові для всіх державних і громадських фізкультурних організацій та установ, що здійснюють фізичне виховання у дитячих садках, школах, середніх спеціальних і вищих навчальних закладах, впроваджують фізичну культуру на виробництві та у соціально-побутовій сфері.

Основні принципи організаційної роботи в сфері фізичної культури.

Принцип - основна вимога до діяльності та поведінки, що виходить із закономірностей, встановлених наукою. Вони визначають загальний напрямок організаційної роботи в галузі фізичної культури, її зміст, форми та методику організації. Необхідно зазначити, що деякі принципи визначились завдяки багаторічного досвіду організаційної роботи в галузі фізичної культури, але це не знижує їх значення в процесі діяльності. Основні принципи організаційної роботи в сфері фізичної культури:

- принцип науковості планування, організації і здійснення фізкультурних заходів;
- виробничий та територіальний принципи організації фізичної культури оздоровчої спрямованості фізичної культури;
- принцип диференціації та врахування особливостей організації і проведення масових фізкультурних заходів для різних верств населення;
- принцип масовості фізичної культури;
- принцип доступності та свідомості фізкультурних заходів.

1.1.2. Практичний блок

План заняття

I. Перевірка рівня засвоєння студентами основних теоретичних положень з теми заняття.

1. Предмет, зміст і завдання дисципліни.
2. Основні терміни та поняття.
3. Зародження фізичної культури і спорту в Україні.
4. Формування організаційних основ фізкультурного руху в Україні.
5. Основні принципи організаційної роботи в сфері фізичної культури.

II. Практична частина:

1. Обговорення посадової інструкції інструктора-методиста з фізичної культури та спорту, яку студенти виконали під час самостійної роботи.

2. За допомогою практичних та тестових завдань перевірити рівень засвоєння студентами ключових понять теми.

III. Підведення підсумків заняття.

Завдання для самостійної роботи студентів

У зошиті для самостійних робіт:

1. Випишіть і поясніть основні терміни та поняття, які стосуються теми із Закону України «Про фізичну культуру і спорт».

2. Охарактеризуйте напрямки діяльності фахівця з фізичної культури й спорту та вкажіть організації, де він може працювати.

3. Розробіть посадову інструкцію інструктора-методиста з фізичної культури та спорту.

4. Визначте оздоровчі, виховні та освітні завдання спортивно-масової та оздоровчої фізкультурно-оздоровчої роботи.

Теми рефератів

1. Зародження масової фізичної культури і спорту в Україні.

2. Сучасний стан та проблеми фізкультурно-оздоровчої роботи із дорослим населенням в Україні.

3. Сучасний стан та проблеми фізкультурно-оздоровчої роботи із дорослим населенням в Миколаївській області.

Рекомендована література:

1. Закон України Про фізичну культура і спорт. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

2. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. – К., 2001

3. Концепція Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1320-2015-%D1%80>

4. Вацеба О. М. Формування організаційних основ системи фізичного виховання і спорту в Україні в 20-30-ті роки ХХ століття / О. М. Вацеба, А. О. Кухтій // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2001. – Вип. 5, т. 1. – С. 28–36

5. Цибульська В. В. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: В. В. Цибульська, Г. В. Безверхня. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 220 с. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://dspace.udpu.org.ua:8080/jspui/bitstream/6789/4114/3/Orhanizatsiya%20ta%20metodyka%20sportyvno-masovoyi%20roboty.pdf>

6. Сергієнко В. М. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: навч. посібник для студентів спеціальності «Фізична культура» / В. М. Сергієнко, Т. І. Полтавцева. – 2-е вид., перероб. і доп. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. – С. 14-17.

7. Філь С. М. Історія фізичної культури : навч. посібник для студентів вищих фізкультурних навчальних закладів / С. М. Філь, О. М. Худолій, Г. В. Малка. – Х. : «ОВС», 2003. – 160 с.

1.1.3. Блок контролю і самоконтролю

Питання для перевірки знань студентів

1. Обґрунтуйте необхідність розвитку масової фізичної культури.
2. Охарактеризуйте напрямки діяльності фахівця з фізичної культури й спорту та вкажіть організації, де він може працювати.
3. Розкрийте предмет та мету вивчення курсу «Організація і методика масової оздоровчої фізичної культури».
4. Розкрийте поняття: «спорт» та «масовий спорт».
5. Розкрийте поняття: «фізкультурний рух».
6. Обґрунтуйте взаємозв'язок курсу «Організація і методика масової оздоровчої фізичної культури» з іншими дисциплінами, що вивчаються фахівцями з фізичної культури та спорту.
7. Якими знаннями, уміннями та навичками повинен володіти фахівець масової оздоровчої фізичної культури?
8. Дайте характеристику розвитку фізичної культури в Україні у XVII – XX ст.
9. Які події вплинули на розвиток фізичної культури і спорту за часів незалежності України?
10. Розкрийте сутність та шляхи реалізації принципу науковості планування, організації і здійснення фізкультурних заходів.
11. Розкрийте сутність та шляхи реалізації виробничого та територіального принципу організації фізичної культури.
12. Розкрийте сутність та шляхи реалізації принципу оздоровчої спрямованості фізичної культури.
13. Розкрийте сутність та шляхи реалізації принципу диференціації та врахування особливостей організації і проведення масових фізкультурних заходів для різних верств населення.
14. Розкрийте сутність та шляхи реалізації принципу масовості фізичної культури.
15. Розкрийте сутність та шляхи реалізації принципу доступності та свідомості фізкультурних заходів.
12. Охарактеризуйте основні організаційні ланки системи фізичного виховання.

Тестові завдання для перевірки знань студентів

Вам пропонується ряд визначень та понять і варіанти відповідей, одна з яких правильна. Виберіть правильну, на Вашу думку.

1. Діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей під час їх дозвілля для зміцнення здоров'я

- а) фізична культура
- б) спорт
- в) фізкультурний рух
- г) масовий спорт

2. Діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя

- а) фізична культура
- б) спорт
- в) фізкультурний рух
- г) масовий спорт

3. Діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та іншій підготовленостях шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них

- а) фізична культура
- б) спорт
- в) фізкультурний рух
- г) масовий спорт

4. Громадська, суспільна діяльність людей, спрямована на реалізацію завдань оздоровлення, реабілітації, відновлення працездатності засобами фізичної культури і спорту

- а) фізична культура
- б) спорт
- в) фізкультурний рух
- г) масовий спорт

5. Що вивчає навчальна дисципліна організація та методика масової оздоровчої фізичної культури:

- а) застосування фізичних вправ у розвитку людей різного віку,
- б) застосування фізичних вправ у розвитку техніці рухів,
- в) психологію людини,
- г) вплив фізичних вправ на різні верстви населення

6. Поняття «фізичний розвиток людини», це -

- а) комплекс фізичних якостей людини,
- б) комплекс фізичної форми,
- в) анатомічний склад людини,
- г) фізичний та розумовий розвиток людини.

7. Перша Всеросійська олімпіада відбулася в

- а) в Москві у 1914 році
- б) в Петербурзі у 1915 році
- в) в Києві у 1913 році
- г) у Одесі в 1916 році

8. Який принцип зобов'язує фахівців з фізичної культури й спорту так організовувати фізичне виховання, щоб воно виконувало й профілактичну, і розвиваючу функцію?

- а) принцип диференціації
- б) принцип оздоровчої спрямованості
- в) принципу доступності

г) принципу доступності та свідомості фізкультурних заходів

9. Який принцип передбачає створення умов для участі різних верств населення у масовому спорті

а) принцип доступності та свідомості фізкультурних заходів

б) принцип диференціації

в) принцип оздоровчої спрямованості

г) принцип доступності

10. Який принцип вимагає від організаторів фізкультурних заходів зваженого відношення до підбору змісту, форм та методів їх проведення?

а) принцип доступності та свідомості фізкультурних заходів

б) принцип диференціації

в) принцип оздоровчої спрямованості

г) принцип доступності

1.2 КЕРІВНИЦТВО ФІЗКУЛЬТУРНИМ РУХОМ В УКРАЇНІ

Мета: перевірити знання студентів стосовно державного та громадським управління фізичної культури в Україні; озброїти знаннями щодо роботи Міністерства молоді та спорту України, Національного олімпійського комітету України, національних спортивних федерацій; виховувати відповідальність, аналітичний погляд, розвивати логічне мислення.

Обладнання: схеми, підручники, тестові завдання.

Ключові поняття: державне та громадське управління сферою фізичної культури в Україні; Міністерство молоді та спорту України; Національний олімпійський комітет України; національна спортивна федерація.

1.2.1. Теоретичний блок

Основні положення

В Україні *сферами впровадження фізичної культури і спорту* є:

- навчально-виховна;
- виробнича;
- соціально-побутова.

Основними напрямками впровадження фізичної культури є фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичне виховання та розвиток масового фізкультурно-спортивного руху.

Основними показниками стану розвитку фізичної культури в державі, регіоні чи організації є (стаття 7 Закону України «Про фізичну і спорт»):

- фізичне 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 дітей та молоді 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;
- забезпеченість кадрами сфери фізичної культури і спорту;
- фінансове та матеріально-технічне забезпечення сфери фізичної культури і спорту;
- створення умов для доступу інвалідів до спортивних споруд.

Керівництво фізкультурним рухом в Україні здійснюється на державному рівні та органами громадського управління.

Органи державного управління сфери фізичної культури і органи громадського управління сфери фізичної культури мають спільну мету і завдання: задоволення індивідуальних та громадських запитів і потреб громадян України у фізичній та спортивній підготовці (див. рис. 1.2.1).

Державне управління сферою фізичної культури і спорту забезпечує розв'язання наступних питань: визначення стратегічних напрямів розвитку фізичної культури і спорту в країні, підготовка та виконання відповідних державних програм та заходів, створення сприятливих умов для

функціонування фізкультурно-спортивних організацій усіх форм власності, які мають пройти інвентаризацію та бути занесеними до відповідного державного реєстру.

За часів незалежної України, починаючи з 1991 року Центральним керівним органом виконавчої влади у справах фізичної культури та спорту у різні роки були:

- 1991 рік - Державний комітет України у справах молоді і спорту;
- 1992 рік - Міністерство України у справах молоді і спорту;
- 1996 рік - Державний комітет України з фізичної культури і спорту;
- 1999 рік - Державний комітет молодіжної політики, спорту і туризму

України;

- 2002 рік - Державний комітет України з фізичної культури і спорту;
- 2006 рік - Міністерство у справах сім'ї, молоді та спорту.
- З 28 лютого 2013 року - Міністерство молоді та спорту України.

Центральний керівний орган виконавчої влади з питань фізичної культури та спорту, обласні, районі, міські управління з фізичної культури і спорту є державними організаціями, яким надано право керівництва і контролю розвитку фізичної культури і спорту.

Основними завданнями Центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту України (Міністерство молоді та спорту України) є:

- участь у формуванні та забезпечення реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту;
- розроблення проектів концепцій, програм розвитку фізичної культури і спорту;
- створення умов для реалізації права громадян на заняття фізичною культурою і спортом;
- сприяння розвитку олімпійського, параолімпійського руху та спорту вищих досягнень в Україні;
- міжнародне співробітництво у питаннях фізичної культури і спорту.

Місцеві органи виконавчої влади та органи місцевого самоврядування основну увагу приділяють реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту з урахуванням територіальних, соціальних та інших особливостей, зміцненню матеріально-технічної бази розвитку фізичної культури і спорту, впровадженню передових технологій, забезпеченню функціонування суб'єктів державного сектора цієї сфери та створенню сприятливих умов для відповідних суб'єктів громадського і приватного секторів, які безпосередньо проводять фізкультурно-спортивну діяльність.



Рис. 1.2.1 Державно-громадське управління сфери фізичної культури

Громадська організація *Національний олімпійський комітет України (далі НОК)* є всеукраїнською, недержавною, некомерційною, неприбутковою, незалежною, добровільною, самоврядною громадською організацією фізкультурно-спортивної спрямованості, основним завданням якої є забезпечення розвитку олімпійського руху в Україні, як складової частини міжнародного олімпійського руху. НОК діє на підставі свого статуту. Його мета - сприяти розвитку фізичної культури і олімпійських видів спорту в Україні, розширювати міжнародні зв'язки українських спортсменів в інтересах зміцнення співробітництва в галузі спорту. НОК України був створений у 1992 році.

Національний олімпійський комітет України:

- координує діяльність спортивних федерацій;
- здійснює пропаганду олімпійської ідеї розвитку фізичної культури і спорту, зміцнення дружніх зв'язків спортсменів всього світу;
- представляє українських спортсменів у міжнародному олімпійському русі і забезпечує їх участь в олімпійських іграх;
- встановлює і підтримує зв'язки з НОК інших країн та МОК та спортивними організаціями.

Органами управління НОК України є:

- Генеральна асамблея;
- Виконавчий комітет;
- Президент.

Вищим керівним органом НОК є його генеральна асамблея, яка скликається не менше одного разу на рік. Для керівництва роботою між асамблеями - виконком Олімпійського комітету у складі президента, віцепрезидентів, відповідального секретаря і членів виконкому (обирається генеральною асамблеєю на 4 роки).

Виконком НОК України здійснює всю поточну роботу Олімпійського комітету між пленумами, здійснює зв'язки з МОК, НОК інших держав, міжнародними спортивними організаціями. При НОК крім національних спортивних федерацій створюються комісії з різних питань олімпійського руху.

Президент обирається з числа членів НОК України звітно-виборною Генеральною асамблеєю строком на 4 роки. Президент може обиратися на будь-який наступний чотирирічний термін. Висування кандидатів на посаду Президента від суб'єктів олімпійського руху в Україні припиняється за 15 днів до першого дня проведення звітно-виборної Генеральної асамблеї.

Функціонування громадського сектору сфери фізичної культури і спорту є проявом реальних потреб громадян у фізкультурно-спортивній діяльності та їх самодіяльної ініціативи. Діяльність фізкультурно-спортивних товариств, спортивних федерацій та інших громадських організацій фізкультурно-спортивного спрямування забезпечує формування та реалізацію відповідних мотивацій та інтересів громадян, захист їх прав у сфері фізичної культури і спорту.

До громадських спортивних організацій відносяться: спортивні федерації, фізкультурно-спортивні товариства, центри фізичної культури і спорту інвалідів, центри фізичного здоров'я населення, фізкультурно-оздоровчі заклади, громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості ветеранів фізичної культури і спорту.

Фінансуються громадські органи управління фізичною культурою і спортом з різних джерел – частково з держбюджету, профспілкових організацій, доходів виробничої, господарської, видавничої, комерційної діяльності, спонсорів, організованих виставок, лекцій, лотерей, аукціонів, спортивних заходів, особистих внесків, соціального страхування, місцевих бюджетів, від експлуатації спортивних споруд і інших різних платних послуг.

Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року, затверджена 09.12.2015 р.

На сучасному етапі розвитку України виникає потреба у розв'язанні таких проблем галузі фізичної культури і спорту як:

невідповідність вимогам сучасності та світовим стандартам ресурсного забезпечення сфери фізичної культури і спорту, зокрема організаційного, кадрового, науково-методичного, медико-біологічного, фінансового, матеріально-технічного, інформаційного;

відсутність сталих традицій та мотивації щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого фактора фізичного та соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, ведення здорового способу життя і збільшення його тривалості.

Метою Програми є відведення фізичній культурі і спорту в Україні провідної ролі як важливого фактора здорового способу життя, профілактики захворювань, формування гуманістичних цінностей, створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини, сприяння досягненню фізичної та духовної досконалості людини, виявлення резервних можливостей організму, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного іміджу держави у світовому співтоваристві.

Для розв'язання проблеми передбачається здійснити до 2020 року комплекс заходів, спрямованих на створення умов для:

відведення фізичній культурі і спорту в Україні провідної ролі;

забезпечення фізичного виховання і спорту в навчальних закладах усіх типів, за місцем роботи, проживання та в місцях масового відпочинку населення, Збройних Силах та інших військових формуваннях, утворених відповідно до законів, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних службах;

підтримки масового, дитячого, дитячо-юнацького, резервного спорту, спорту вищих досягнень, спорту інвалідів та ветеранів;

забезпечення розвитку олімпійських, неолімпійських видів спорту, видів спорту інвалідів та видів спорту, не включених до програм Паралімпійських і Дефлімпійських ігор;

популяризації рухової активності як невід'ємного фактора здорового способу життя;

поліпшення організаційного, нормативно-правового, кадрового, матеріально-технічного, фінансового, науково-методичного, медичного, інформаційного забезпечення сфери фізичної культури і спорту.

Розв'язання проблем здійснюватиметься, зокрема, шляхом:

внесення змін до законодавства в частині взаємовідносин між органами державної влади і громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості відповідно до європейських стандартів;

створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності різних груп населення для зміцнення здоров'я з урахуванням інтересів, здібностей та індивідуальних особливостей;

створення умов для підвищення ефективності фізичної підготовки у Збройних Силах, інших військових формуваннях, утворених відповідно до законів, та правоохоронних органах;

популяризації здорового способу життя та подолання суспільної байдужості до здоров'я населення;

забезпечення функціонування та удосконалення мережі закладів фізичної культури і спорту;

забезпечення відбору осіб, які мають високий рівень підготовленості та здатні під час проведення спортивних заходів витримувати значні фізичні та психологічні навантаження, для подальшого залучення їх до резервного спорту; підтримки та розвитку олімпійського, неолімпійського, паралімпійського та дефлімпійського руху; розбудови спортивної інфраструктури, у тому числі будівництва та модернізації спортивних споруд, із залученням коштів інвесторів; надання якісних фізкультурно-спортивних послуг.

1.2.2. Практичний блок

План заняття

I. Перевірка рівня засвоєння студентами основних теоретичних положень з теми заняття.

1. Сфери і напрямки впровадження фізичної культури і спорту в Україні.
2. Державне управління у сфері фізичної культури і спорту.
3. Міністерство молоді та спорту України.
4. Національний олімпійський комітет України.
5. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

II. Практична частина:

1. За допомогою тестових завдань перевірити рівень засвоєння студентами ключових понять теми.

III. Підведення підсумків заняття.

Завдання для самостійної роботи студентів

У зошиті для самостійних робіт:

1. Із Закону України «Про фізичну культура і спорт» (стаття 6) виписати, яку роботу виконує Міністерство молоді і спорту України з питань масового спорту.

2. Зайти на офіційний сайт Національного олімпійського комітету України <http://noc-ukr.org/> й законспектувати основні напрямки його діяльності зі статуту НОК <http://noc-ukr.org/about/officialdocuments/statut-nok-ukraini/>

3. Вивчити загальні положення комітету з фізичної культури і спорту міської ради. Ознайомитися з його функціями.

Теми рефератів

1. Робота Національного олімпійського комітету України щодо впровадження масової оздоровчої фізичної культури.

2. Міжнародна діяльність Національного олімпійського комітету.

Рекомендована література:

1. Закон України «Про фізичну культура і спорт». – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. – К., 2001

3. Концепція Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1320-2015-%D1%80>

1.2.3. Блок контролю і самоконтролю

Питання для перевірки знань студентів

1. Розкрийте роботу державних органів управління у сфері фізичної культури.
2. У чому полягає робота Міністерства молоді та спорту України?
3. Розкрийте управлінські функції Міністерства молоді та спорту України.
4. Розкрийте роботу громадських органів управління у сфері фізичної культури.

Тестові завдання для перевірки знань студентів

Вам пропонується ряд визначень та понять і варіанти відповідей, одна з яких правильна. Виберіть правильну, на Вашу думку.

1. Назвіть форми керування, організації та контролю за фізичною культурою населення України

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------|
| а) державна та громадсько-самодіяльна | в) громадсько-самодіяльна |
| б) державна | г) громадська |

2. Назвіть основні показники стану розвитку фізичної культури в суспільстві

- а) стан здоров'я та рівень фізичного розвитку
- б) умови життя населення
- в) наявність системи тестів, оціночних нормативів і вимог до рівня рухової підготовленості населення
- г) наявність матеріально-технічної бази

3. Як називається неурядова громадська організація, яка координує розвиток олімпійського руху в Україні?

- | | |
|--|--------------------------------------|
| а) Міністерство освіти і науки України | в) Національний олімпійський комітет |
| б) Міжнародний олімпійський комітет | г) Адміністрація Президента України |

4. Хто нині очолює Міжнародний Олімпійський Комітет?

- | | |
|--------------|---------------------|
| а) Жак Рогге | в) Зігфريد Едстрем |
| б) Томас Бах | г) П'єр де Кубертен |

5. Хто був першим Президентом Національного Олімпійського комітету України?

- | | |
|-------------------|---------------------|
| а) Юрій Павленко | в) Сергій Бубка |
| б) Валерій Борзов | г) Володимир Кличко |

6. Яка організація має виключне право представляти Україну на іграх Олімпіад, зимових Олімпійських іграх?

- | | |
|--------------------------------------|--|
| а) Адміністрація Президента України | в) Міністерство молоді та спорту України |
| б) Національний олімпійський комітет | г) Міністерство освіти і науки |

комітет України

України

7. Хто нині очолює Національний Олімпійський комітет України?

а) Юрій Павленко

в) Сергій Бубка

б) Валерій Борзов

г) Володимир Кличко

8. В якому році прийнято Закон України «Про фізичну культуру і спорт»?

а) 1991 р.

в) 1993 р

б) 1992 р.

г) 2001 р

9. Центральним керівним органом виконавчої влади у справах фізичної культури та спорту є:

а) Державний комітет України у справах молоді і спорту;

б) Міністерство України у справах молоді і спорту;

в) Державний комітет України з фізичної культури і спорту;

г) Міністерство молоді та спорту України.

10. Що є вищим керівним органом НОК?

а) генеральна асамблея

в) робочий апарат

б) виконком Олімпійського

г) конференція

комітету

1.3 ОРГАНІЗАЦІЙНІ ПИТАННЯ САМОДІЯЛЬНОГО ФІЗКУЛЬТУРНОГО РУХУ

Мета: перевірити знання студентів стосовно роботи суб'єктів сфери фізичної культури і спорту; виховувати відповідальність, розвивати професійні якості, прагнення до професійного самовдосконалення.

Обладнання: підручники, тестові завдання.

Ключові поняття: спортивні федерації, фізкультурно-спортивні товариства, центри фізичної культури і спорту інвалідів, центри фізичного здоров'я населення, фізкультурно-оздоровчі заклади, громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості ветеранів фізичної культури і спорту.

1.3.1. Теоретичний блок

Основні положення

Функціонування громадського сектору сфери фізичної культури і спорту є проявом реальних потреб громадян у фізкультурно-спортивній діяльності та їх самодіяльної ініціативи. Діяльність фізкультурно-спортивних товариств, спортивних федерацій та інших громадських організацій фізкультурно-спортивного спрямування забезпечує формування та реалізацію відповідних мотивацій та інтересів громадян, захист їх прав у сфері фізичної культури і спорту.

До громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості відносяться спортивні федерації (асоціація, спілка, об'єднання, тощо) - громадська організація, що створюється для розвитку відповідного виду спорту (версії) і керується у своїй діяльності Конституцією України, законами, іншими нормативно-правовими актами України та своїм статутом.

Спортивна федерація може мати місцевий або всеукраїнський (національний) статус.

Завдання спортивної федерації місцевого статусу:

забезпечення інтересів членів відповідних спортивних федерацій у сфері спорту, у тому числі сприяння захисту їх соціальних, економічних, творчих, вікових, національно-культурних та інших інтересів;

сприяння розвитку відповідного виду (видів) спорту шляхом участі у розробленні та виконанні відповідних програм;

залучення різних груп населення до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності;

сприяння підготовці спортсменів національних збірних команд та забезпечення їх участі в офіційних міжнародних спортивних змаганнях;

організація та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів;

участь у здійсненні кадрового забезпечення розвитку відповідного виду (видів) спорту;

сприяння розвитку міжнародного співробітництва у сфері фізичної культури і спорту.

Спортивною федерацією інвалідів є спортивна федерація, в яку об'єднуються інваліди з певною вадою здоров'я задля розвитку видів спорту інвалідів.

Спортивні федерації діють на підставі статуту.

Національна спортивна федерація:

- погоджує з центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту та іншими органами виконавчої влади і органами місцевого самоврядування питання щодо проведення на території України міжнародних спортивних змагань;

- інформує центральний орган виконавчої влади з фізичної культури і спорту про наміри проведення всіх спортивних заходів та про рейтинг спортсменів за підсумками змагань.

Основним законом, який визначає статус національної спортивної федерації є Положення про комісію для надання спортивній федерації статусу національної та позбавлення такого статусу (Наказ Міністерства молоді та спорту України від 21.01.2014 № 102).

Статус національної спортивної федерації надається тільки одній спортивній федерації з відповідного виду спорту (версії) за таких умов:

її реєстрації як всеукраїнської громадської організації;

відповідності її статутних документів статутним та регламентним вимогам відповідної міжнародної спортивної організації;

проведення нею спортивних змагань та фізкультурних заходів;

наявності у її складі висококваліфікованих спортсменів, тренерів, суддів та фахівців;

наявності в її структурі легалізованих у встановленому порядку місцевих осередків (федерацій, асоціацій, спілок, об'єднань тощо) та їх взаємодії з місцевим органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту щодо розвитку відповідного виду спорту (версії) згідно з укладеним двостороннім договором.

У статуті спортивної федерації зазначається, який вид спорту (версію) вона розвиває. Вік членів спортивної федерації встановлюється в її статуті залежно від специфіки виду спорту (версії).

Спортивна федерація діє на підставі свого статуту.

Організацію фізичної культури і спорту, а також професійну фізичну підготовку у відомствах здійснюють спеціально створені для цієї мети комітети, спортивні товариства і клуби.

Основні фізкультурно-спортивні товариства (далі ФСТ) України. До 2001 року діяло добровільне спортивне товариство «Гарт», створене для організації і координації роботи з фізичного виховання в навчальних закладах усіх рівнів. На його основі було утворено нині чинний **Комітет фізичного виховання і спорту** Міністерства освіти і науки України.

У структурі Міністерства оборони України діє Управління спорту, а в регіонах — спортивні клуби армії (СКА).

Працівників і службовців Міністерства внутрішніх справ обслуговує відомче спортивне товариство «**Динамо**», яке має свої регіональні підрозділи.

У 1995 році поновило свою діяльність добровільне спортивне товариство «Спартак», яке сьогодні активно розгортає свою діяльність в регіонах України.

Добровільне фізкультурно-спортивне товариство профспілок «Україна» (ДФСПП «Україна») створено з метою організації фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи з працівниками виробничої сфери. Для репрезентації спортсменів-залізничників у міжнародних організаціях, в рамках ДФСПТ «Україна» діє СК «Локомотив». Кооперативно-профспілкове фізкультурно-спортивне товариство «Колос» працює з працівниками агропромислового комплексу та мешканцями сільської місцевості.

З цією ж метою створено Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України та Управління спортом Міністерства оборони України.

Товариство є незалежним від державних, господарських, політичних та інших громадських організацій. Керується Конституцією законами України та статутом Товариства. Товариство співпрацює з іншими фізкультурними організаціями України, органами державної влади і управління, кооперативами, творчими та громадськими організаціями. Діяльність Товариства поширюється на територію України.

Товариство є юридичною особою, має прапор, емблему, нагрудні знаки, іншу атрибутику.

Основою Товариства є первинні фізкультурно-спортивні організації: колективи фізкультури, фізкультурно-оздоровчі, спортивні клуби, які створюють за місцем роботи, навчання або проживання членів товариства.

Діяльність виборних органів Товариства будується на принципах колективного керівництва і підзвітності перед первинними організаціями.

Формування виборних органів здійснюється знизу-доверху шляхом висунення кандидатур і виборів безпосередньо на зборах, конференціях, пленумах, де одночасно вирішуються питання кількості членів у виборних органах.

Вищим органом Товариства є з'їзд, який скликається 1 раз на 5 років. У період між з'їздами, по мірі необхідності, може скликатися Всеукраїнська конференція. Діяльністю Товариства, в межах повноважень, визначених з'їздом, керує Центральна Рада. У його складі працюють районні, міські, обласні організації та організація Кримської автономної республіки.

Вищим органом названих організацій є конференції, що скликаються один раз у 5 років. У період між конференціями діяльністю організацій керують відповідні ради, які репрезентують Товариство у стосунках з державними, господарськими, профспілковими та іншими організаціями на місцях. Одночасно з радами обираються ревізійні комісії, які здійснюють контроль за станом їх фінансово-господарської діяльності.

Кошти Товариства утворюються із внесків, пожертв, виставок, лотерей, лекцій, спортивних та інших заходів, прибутків від виробничої, господарської та видавничої діяльності. Право розпоряджатися коштами належить виборним

органам Товариства. Всі кошти від господарської та виробничої діяльності використовуються тільки для виконання статутних цілей та завдань.

Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України, (далі - Комітет) утворений відповідно до розпорядження Кабінету Міністрів України від 16 травня 2001 року № 203-р «Про вдосконалення системи організації роботи з фізичного виховання та спорту в навчальних закладах» з метою належної організації фізичного виховання і спорту в навчальних закладах усіх типів і рівнів акредитації та здійснення інформаційно-пропагандистської діяльності щодо поширення фізичної культури, спорту, здорового способу життя серед дітей, учнівської та студентської молоді, працівників освіти і науки.

1.3.2. Практичний блок

План заняття

I. Перевірка рівня засвоєння студентами основних теоретичних положень з теми заняття.

1. Спортивні федерації.
2. Фізкультурно-спортивні товариства.
3. Відомчі фізкультурно-спортивні товариства.
4. Організаційна структура фізкультурно-спортивних товариств.
5. Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України.
6. Управління спортом Міністерства оборони України.

II. Практична частина:

1. Графічно зобразити управління фізкультурно-спортивного товариства.

III. Підведення підсумків заняття.

Завдання для самостійної роботи студентів

У зошиті для самостійних робіт:

1. Законспекуйте основні цілі і завдання Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України <http://osvitasport.org/pro-komitet.html>
2. Законспекуйте основні цілі і завдання Управління спортом Міністерства оборони України. <http://www.mil.gov.ua/ministry/struktura-aparatu-ministerstva/upravlinnya-sportu-ministerstva-oboroni-ukraini.html>

Теми рефератів

1. Відомче спортивне товариство «Динамо».
2. Добровільне фізкультурно-спортивне товариство профспілок «Україна».
3. Діяльність кооперативно-профспілкового фізкультурно-спортивного товариства «Колос».

Рекомендована література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

2. Офіційний сайт ФСТ «Динамо». – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://www.dynamo.ua/fsodynamo/>
3. Офіційний сайт ФСТ «Україна». – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://fst-ukraine.wix.com/central-rada>
4. Офіційний сайт ФСТ «Колос». – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://ukrkolos.vn.ua/>
5. Офіційний сайт ФСТ «Спартак». – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://spartak.org.ua/>
6. Офіційний сайт Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України <http://osvitasport.org/pro-komitet.html>
7. Офіційний сайт Управління спортом Міністерства оборони України. <http://www.mil.gov.ua/ministry/struktura-aparatu-ministerstva/upravlinnya-sportu-ministerstva-oboroni-ukraini.html>
8. Сергієнко В.М. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: навч. посібн. для студентів спец. «Фізична культура» / В. М. Сергієнко, Т. І. Полтавцева. – 2-е вид., перероб. і доп. – Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. – 164 с.

1.3.3. Блок контролю і самоконтролю

Питання для перевірки знань студентів

1. Розкрийте основні завдання і діяльність фізкультурно-спортивних товариств в Україні (на прикладах ФСТ «Гарт», «Колос», «Україна» тощо).
2. Дайте характеристику спортивній федерації як громадській організації фізкультурно-спортивної спрямованості.
3. Розкрийте підпорядкованість спортивних федерацій з олімпійських та неолімпійських видів спорту.
4. Розкрийте мету створення Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України.
5. Розкрийте завдання Управління спортом Міністерства оборони України.

Тестові завдання для перевірки знань студентів

Вам пропонується ряд визначень та понять і варіанти відповідей, одна з яких правильна. Виберіть правильну, на Вашу думку.

1. На підставі якого закону безпосередньо діє фізкультурно-спортивне товариство?

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| а) «Про вищу освіту» | в) «Про фізичну культуру і спорт» |
| б) «Про позашкільну освіту» | г) «Про об'єднання громадян» |

2. Яка громадська організація керує розвитком окремого виду спорту в Україні?

- | | |
|---------------------------------|------------------------|
| а) суддівська колегія | в) спортивна федерація |
| б) студентська спортивна спілка | г) Вища Рада спорту |

3. Метою федерації є

- а) залучення населення до систематичних занять фізичною культурою і спортом

- б) підвищення майстерності спортсменів
- в) участь у вихованні фізкультурників і спортсменів
- г) все вище перелічене

4. Вищим органом Національної спортивної федерації є

- а) з'їзд або конференція членів федерації
- б) рада федерації
- в) збори
- г) статут

5. Клопотання про надання спортивній федерації статусу національної порушується її керівним органом шляхом подання заяви до:

- а) Міністерства освіти і науки України
- б) Центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту
- в) Національного олімпійського комітету
- г) Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України

6. Фізкультурно-спортивне товариство (ФСТ) це:

- а) громадська організація фізкультурно-спортивної спрямованості, що створюється з метою сприяння розвитку фізичної культури та спорту
- б) державна організація фізкультурно-спортивної спрямованості, що створюється з метою сприяння розвитку фізичної культури та спорту
- в) державно-громадська організація фізкультурно-спортивної спрямованості, що створюється з метою сприяння розвитку фізичної культури та спорту
- г) громадська оздоровча організація, що сприяє розвитку здоров'я населення

7. Вищим керівним органом Всеукраїнського фізкультурно-спортивного товариства є:

- а) конференція
- б) рада
- в) збори
- г) статут

8. Яка організація розглядає і подає на затвердження матеріали щодо присвоєння спортивного звання

- а) Міністерство освіти та науки
- б) Міністерство молоді та спорту
- в) Національна спортивна федерація
- г) фізкультурно-спортивне товариство

9. Яка організація присвоює спортивне звання

- а) Міністерство освіти та науки
- б) Міністерство молоді та спорту
- в) Національна спортивна федерація
- г) фізкультурно-спортивне товариство

10. На підставі якого документу визначається порядок, умови та вимоги, необхідні для присвоєння спортсменам і тренерам спортивних звань та спортивних розрядів з видів спорту, визнаних в Україні

- а) «Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту»
- б) «Положення про Єдину спортивну класифікацію України»
- в) «Положення про центри фізичного здоров'я населення»
- г) «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту»

1.4 КОЛЕКТИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ІНШІ ПЕРВИННІ ФІЗКУЛЬТУРНІ ОРГАНІЗАЦІЇ

Мета: перевірити знання студентів щодо первинної ланки фізичної культури в Україні; озброїти знаннями щодо роботи колективу фізичної культури; виховувати відповідальність, аналітичний погляд, розвивати професійні якості.

Обладнання: підручники, тестові завдання.

Ключові поняття: колектив фізичної культури, об'єднаний колектив фізичної культури, структура колективу фізичної культури, спортивні клуби.

1.4.1. Теоретичний блок

Основні положення

Колектив фізичної культури. Первинною ланкою самодіяльної організації фізкультурного руху у виробничій та начальній сферах є *колективи фізкультури* на підприємствах, в установах, організаціях, що об'єднують на засадах добровільності громадян за їх інтересами у фізкультурно-спортивному русі, для організації власної спортивної та оздоровчої рекреаційної діяльності.

У колективах фізичної культури, їх спортивних секціях, командах задовольняються запити, інтереси і бажання людей займатися фізичними вправами, різними видами спорту, підвищувати свою спортивну майстерність і зміцнювати своє здоров'я. Тут виявляються здібності спортсмена, використовуються і створюються можливості для розвитку цих здібностей.

Колектив фізичної культури, створений на підприємстві, установі, навчальному закладі носить назву своєї організації. Керує роботою колективу фізичної культури профспілкова організація, керівництво підприємства (установи), рада фізкультурно-спортивного товариства.

Якщо на підприємстві, установі не створено колектив фізичної культури, а є бажання зайнятися фізкультурою та спортом, вони повинні звернутися до керівника організації та профспілкового комітету.

При позитивному вирішенні поставлених завдань, спільно з адміністрацією, вирішується день і час проведення **установчих зборів колективу**, де члени оргбюро доповідають про виконану роботу, **знайомлять** присутніх з **статутом та планом роботи**. На зборах відкритим голосуванням **обирається Рада** колективу фізичної культури у складі **5-7 осіб**. Рада реєструє створений колектив фізичної культури в районному або міському комітеті з питань фізичної культури та спорту і в раді фізкультурно-спортивного товариства.

Головними завданнями ради колективу фізичної культури є:

- залучення трудящих та учнівської молоді до занять фізичною культурою, спортом і туризмом та іншими фізкультурно-оздоровчими заходами;
- керівництво секціями і командами, громадськими фізкультурними кадрами;
- проведення спартакіади, змагань, фізкультурних свят, туристських походів;
- підготовка громадських фізкультурних кадрів і активу;
- догляд і правильне використання спортивних споруд, інвентарю і устаткуванню, економне витрачання коштів, що виділяються на фізкультурно-спортивну роботу.

Роботу колективу фізичної культури можна поділити на такі напрямки:

- організаційну;
- навчально-спортивну;
- фізкультурно-оздоровчу;
- фінансово-господарську.

Організаційна робота: розробка планів роботи; підготовка і проведення зборів фізкультурників; створення при раді колективу фізичної культури постійних і тимчасових комісій; проведення нарад; проведення спільних з іншими громадськими організаціями фізкультурних заходів; створення оргкомітетів по проведенню спартакіади, змагань, інших масових заходів; організація підготовки громадських інструкторів, спортивних суддів; організація низових рад колективу фізичної культури, секцій, команд, груп; розробка плану підготовки та положення про змагання; облік роботи в секціях, командах, групах, колективі фізичної культури; звітність про роботу тощо.

Навчально-спортивна робота: складання розкладу та організація навчально-тренувальних занять спортивних секцій, команд, груп; затвердження положення про спортивні змагання та проведення їх; контроль виконання планів розвитку фізичної культури і спорту; організація підготовки спортсменів-розрядників і майстрів спорту.

Фізкультурно-оздоровча робота: організація і проведення занять груп загальної фізичної підготовки, груп здоров'я, фізкультурних свят, масових змагань тощо. Колектив фізичної культури організовує туристські походи вихідного дня, здійснює медичний контроль тих, хто займається в групах загальної фізичної підготовки.

Фінансово-господарча робота: контроль за правильною раціональною експлуатацією спортивних споруд; складання договорів про оренду і здачу в оренду спортивних споруд; складання кошторисів – річного; на проведення окремих заходів; придбання і ремонт спортивного обладнання та інвентарю;

купівля призів, грамот, дипломів, емблем тощо; інвентаризація і списання обладнання та інвентарю.

Для успішної роботи і координації зусиль члени колективу обирають зі свого складу активістів, які входять до певних комісій. Кількість комісій залежить від чисельності колективу фізичної культури.

Постійні комісії, зазвичай, створюються з найбільш значимих розділів роботи ради: організаційно-господарської, фізкультурно-оздоровчої, навчально-спортивної, спортивно-масової, виховної, агітаційно-пропагандистської тощо.

Об'єднаний колектив фізичної культури - створюється там, де невелика кількість членів трудового колективу. Наприклад, об'єднаний колектив фізичної культури працівників невеликих продуктових магазинів або аптек. Створюється за виробничим або територіальним принципом, тобто об'єднує працівників подібних підприємств району або мікрорайону міста.

Спортивні клуби є закладами фізичної культури і спорту, які забезпечують розвиток визначених напрямів фізичної культури і спорту, видів спорту, здійснюють фізкультурно-оздоровчу та/або спортивну діяльність, надають фізкультурно-спортивні послуги.

Засновниками спортивних клубів можуть бути фізичні та юридичні особи.

Органи державної влади та органи місцевого самоврядування сприяють діяльності спортивних клубів шляхом надання організаційної, методичної та іншої допомоги.

Створюються спортивні клуби на основі колективу фізичної культури, які досягли високих результатів у фізкультурній та спортивній роботі. Вважається, що на підприємствах повинні систематично займатися фізкультурою та спортом не менше 40% робітників, а в навчальних закладах - 95%. *Повинно культивуватися не менше 6-8 видів спорту, в двох з яких готуватимуться майстри спорту.*

Вищим органом спортивного клубу є конференція, на якій відкритим голосуванням обирається рада клубу (35-65 осіб), з членів ради обираються правління спортивного клубу - 7-11 осіб. Правління обирає голову ради, його заступників, розподіляє обов'язки серед членів правління. Спортивні клуби діють на підставі статуту (положення) та реєструються у встановленому порядку.

При правлінні створюються: рада спортивних секцій, тренерська рада, суддівська колегія, організаційно-масова комісія, комісія фізкультурно-оздоровчої роботи, комісія пропаганди фізичної культури та спорту тощо.

Правління спортклубу має право присвоювати I-III і юнацькі спортивні розряди, проводити семінари, навчально-тренувальні збори тощо.

Діяльність спортивного клубу відбувається за наступними напрямками:

- організаційний;
- навчально-спортивний;
- фізкультурно-оздоровчий;
- фінансово-господарський.

Організаційна робота полягає у плануванні діяльності спортивного клубу; організації конференцій, зборів, засідань ради; підготовка та веденні документації, звітування про діяльність тощо.

Навчально-спортивна діяльність спрямована, в основному, на проведення тренувань у спортивних секціях; організація та проведення змагань з різних видів спорту; комплектування збірних команд та участь у змаганнях; підготовка суддів з числа фізкультурного активу; підготовка громадських тренерів тощо.

Фізкультурно-оздоровча діяльність передбачає організацію роботи фізкультурних груп (груп «Здоров'я», аеробіки, фітнесу, оздоровчої гімнастики, любителі бігу тощо); організацію та проведення фізкультурно-спортивних свят, походів вихідного дня тощо.

Фінансово-господарська діяльність проводиться для матеріально-технічного забезпечення фізкультурно-спортивної роботи; придбання та утримання спортивного інвентарю, оренда фізкультурно-спортивних споруд тощо.

Спортивний клуб має свою назву, форму, емблему і печатку. Фінансування діяльності спортивного клубу так як і колективу фізичної культури в основному здійснюється за рахунок коштів профспілкової організації. Також можливими джерелами фінансування можуть бути кошти підприємства (установи, організації), кошти відповідного фізкультурно-спортивного товариства та кошти спонсорів.

1.4.2. Практичний блок

План заняття

I. Перевірка рівня засвоєння студентами основних теоретичних положень з теми заняття.

1. Колектив фізичної культури.
2. Структура колективу фізичної культури.
3. Об'єднаний колектив фізичної культури.
4. Спортивний клуб.

II. Практична частина:

1. Перевірити складену студентами схему спортивного клубу Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського.

2. За допомогою тестових завдань перевірити рівень засвоєння студентами ключових понять теми.

III. Підведення підсумків заняття.

Завдання для самостійної роботи студентів

У зошиті для самостійних робіт:

1. Зобразити схему спортивного клубу Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського.
2. Законспектувати основні положення ст. 18 «Колективи фізичної культури» Закону України «Про фізичну культуру і спорт»

Теми рефератів

1. Колектив фізичної культури у ЗОШ : призначення та напрямки роботи.

Рекомендована література:

1. Закон України «Про фізичну культура і спорт». – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті. – К., 2001
3. Указ Президента України від 28.09.2004 N 1148 (1148/2004) «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту».
4. Постанова Кабінету Міністрів України від 13.12.2004 N 1641 (1641-2004-ц) «Про затвердження заходів з реалізації Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту у 2005 році» «Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України».

1.4.3. Блок контролю і самоконтролю

Питання для перевірки знань студентів

1. Завдання самоврядування у сфері фізичної культури.
2. Створення колективу фізичної культури.
3. Напрямки і зміст роботи колективу фізичної культури.
4. Діяльність об'єднаного колективу фізичної культури.
5. Відмінність і загальне спортивного клубу підприємства, установи.

Тестові завдання для перевірки знань студентів

Вам пропонується ряд визначень та понять і варіанти відповідей, одна з яких правильна. Виберіть правильну, на Вашу думку.

1. Первинною ланкою самодіяльної організації фізкультурного руху у виробничій та начальні-виховній сферах є

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| а) колективи фізкультури | в) фізкультурні об'єднання |
| б) спортивні товариства | г) спортивні федерації |

2. Колектив фізичної культури здійснює фізкультурно-оздоровчу діяльність за рахунок:

- а) членських внесків
- б) коштів власника та уповноваженого ним органу підприємств, установ, організацій

- в) коштів первинної профспілкової організації цих підприємств
- г) державних коштів

3. Роботу колективу фізичної культури можна поділити на такі напрямки:

- а) організаційну, навчально-спортивну, фізкультурно-оздоровчу, фінансово-господарську
- б) організаційну та навчально-спортивну
- в) фізкультурно-оздоровчу та фінансово-господарську
- г) навчально-спортивну та фізкультурно-оздоровчу

4. Колектив фізичної культури створюється на засадах

- а) за наказом директора підприємства, установи, організації
- б) добровільності громадян за їх інтересами у фізкультурно-спортивному русі
- в) добровільності спортсменів
- г) за наказом профспілкової організації

5. Колектив фізичної культури має

- а) свою назву, форму, емблему і печатку
- в) свою форму і емблему
- б) свою назву і печатку
- г) свою назву і форму

6. Спортивні клуби створюються на основі

- а) колективу фізичної культури
- б) за наказом директора підприємства, установи, організації
- в) добровільності спортсменів
- г) за наказом профспілкової організації

7. Вищим органом спортивного клубу є

- а) рада клубу
- в) конференція
- б) правління спортивного клубу
- г) збори

8. Правління спортклубу має право:

- а) присвоювати звання майстра спорту
- б) присвоювати I-III і юнацькі спортивні розряди
- в) присвоювати звання заслуженого тренера
- г) присвоювати звання кандидата майстра спорту

9. Спортивний клуб має

- а) свою назву, форму, емблему і печатку
- в) свою форму і емблему
- б) свою назву і печатку
- г) свою назву і форму

10. Спортивний клуб проводить види робіт

- а) організаційну, навчально-спортивну, фізкультурно-оздоровчу, фінансово-господарську
- б) організаційну та навчально-спортивну
- в) фізкультурно-оздоровчу та фінансово-господарську
- г) навчально-спортивну та фізкультурно-оздоровчу

РОЗДІЛ II. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА СПОРТИВНО-МАСОВА РОБОТА

2.1 ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ

Мета: актуалізувати знання студентів щодо форм організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи; розкрити специфічні види спортивно-масової роботи; виховувати самостійність, здатність до самоаналізу та пошуку нової інформації, розвивати професійні якості.

Обладнання: підручники, тестові завдання.

Ключові поняття: групи ранкової гігієнічної гімнастики, групи реабілітаційної (відновлювальної) гімнастики, групи лікувальної гімнастики; групи загальної фізичної підготовки (ЗФП), групи спеціальної фізичної підготовки (СФП); спортивні секції; фізкультурно-спортивні клуби (ФСК); індивідуальні заняття з фізичної культури.

2.2.1. Теоретичний блок

Основні положення

Заняття у групах здоров'я. До занять у групах здоров'я відносять 3 види груп гімнастики: ранкова гігієнічна, реабілітаційна, лікувальна.

Ранкова гімнастика, або, як її називають у побуті, зарядка – комплекс нескладних фізичних вправ, що виконуються щодня ранком після сну. Зарядка допомагає швидшому переходу організму від стану спокою під час сну, коли всі фізіологічні процеси сповільнені, до неспанья, або активної діяльності.

Групи ранкової гігієнічної гімнастики доцільно створювати на базі різних гуртожитків, будинків відпочинку, санаторіїв, в оздоровчих таборах, спеціалізованих місцях проживання фахівців та їхніх родин, оскільки тут люди добре знають один одного, мають загальні інтереси в певній діяльності.

За вправної організації кількість учасників ранкової гігієнічної гімнастики може бути необмеженою та включати осіб різної статі, віку, різної фізичної підготовки, представників усіх медичних груп.

Тривалість таких занять становить 30 хв., а комплекс вправ змінюватись кожні 12-15 днів.

Керівник групи ранкової гігієнічної гімнастики зобов'язаний розробити комплекси фізичних вправ, контролювати і забезпечувати оптимальну інтенсивність, здійснювати контроль за діяльністю систем організму підопічних під час та після навантаження.

Фізичне навантаження повинно відповідати віку, статі, стану здоров'я і характеру трудової діяльності людини. Рекомендується уникати комплексу вправ у швидкому темпі, із зусиллями та обтяженнями (з гирями, гантелями тощо). Особам з відхиленнями у стані здоров'я, а також зрілого й літнього віку, необхідні поради лікаря чи фахівця стосовно характеру ранкової гімнастики. Регулюванню навантаження допомагає один із видів самоконтролю – спостереження за самопочуттям. Саме відмінне самопочуття та бадьорість є

критерієм позитивного впливу ранкової гімнастики на організм, що підкреслює важливість не доведення організму людини до втоми.

Групи реабілітаційної (відновлювальної) гімнастики. До таких груп можуть бути залучені особи після перенесених захворювань або травм. Групи комплектуються чітко за станом здоров'я, віком, захворюваннями і рівнем рухової активності.

Склад групи – не більш ніж 12–15 чоловік. Заняття мають відновлювальний і навчально-тренувальний характер для самостійного виконання фізичних вправ.

Ці заняття проводяться не менш ніж три рази на тиждень, тривалість 45–90 хв.

Групи лікувальної гімнастики. Комплектуються тільки з осіб однієї статі та мають однорідні захворювання. Рекомендується розподілити тих, хто займаються, за захворюваннями на 3 групи.

До 1 групи – із захворюваннями серцево-судинної системи, органів дихання, з порушеннями функції ендокринної і нервової систем, з короткозорістю.

До 2 групи – із захворюваннями шлунково-кишкового тракту, порушеннями обміну речовин.

До 3 групи – із порушенням опорно-рухового апарату.

Кількісний склад групи – 8–12 чоловік. Заняття проводяться 2–3 рази на тиждень, тривалість – 45–60 хв.

До проведення занять у групах лікувальної гімнастики допускаються: лікар ЛФК або особа, яка має фізкультурну освіту, а також пройшла підготовку з ЛФК і має документ про право викладати у таких групах. Заняття проводяться під чітким медичним контролем лікаря. Навантаження і комплекси підбираються для кожного окремо.

Характеристика організації занять у групах загальної фізичної підготовки (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП). Для занять з групою загальної фізичної підготовки (ЗФП) вибір місця повинен бути таким, як і для занять з ранкової гігієнічної гімнастики.

Групи формуються за однієї статтю, віком і рівнем фізичної підготовки. До однієї групи може бути зараховано від 12 до 20 осіб.

На заняттях використовуються такі засоби: вправи з різних видів спорту – легкої атлетики, гімнастики, плавання, спортивних і рухливих ігор тощо. Під час розвитку рухових здібностей слід використовувати інтервально-повторний метод з хвилеподібним навантаженням. Для підвищення емоційності занять використовується змагальний та ігровий методи.

Групи СФП можуть бути організовані практично з усіх видів спорту.

Особи, які займаються у групі СФП, повинні брати участь у відповідних кваліфікаційних змаганнях на здобуття розрядів.

Кількісний склад груп – 12–15 чоловік. Заняття має право проводити кваліфікований фахівець з вищою або середньою фізкультурною освітою та мати розряд з цього виду спорту.

Заняття повинні проводитися не менш ніж 3 рази на тиждень, тривалістю не менш ніж 90 хв.

Керівники груп СФП повинні проводити, крім тренувальних занять, заняття теоретичного плану, щоб надати знання з харчування, гігієни сну, режиму самостійних занять, планування відпочинку, реабілітаційних засобів тощо.

Спортивні секції – це спеціальні підрозділи з окремих видів спорту. Вони створюються в усіх навчальних закладах, армійських підрозділах та практично на кожному підприємстві, в установі.

Спортивна секція повинна мати тренувальну базу – це може бути стаціонарна база організації або ж оренда приміщень, які належить іншому колективу.

Один раз на 5 років фахівці спортивних секцій за направленням керівника організації повинні проходити курси підвищення кваліфікації, після завершення яких проводиться атестація комісією ВНЗ на допуск до роботи.

Найчастіше секції створюються з найбільш популярних видів спорту – легкої атлетики, плавання, різноманітних видів гімнастики, лижного спорту, спортивних ігор та ін.

Кількісний склад групи – від 10 до 18 чоловік, у командно-ігрових може бути і більша. Спортивна секція може бути поділена на групи: початкової спеціалізації, базової і групи спортивного вдосконалення.

Великі секції найчастіше бувають у добре фінансованих колективах фізичної культури, де є матеріальна спортивна база та можливість забезпечити заняття кваліфікованим тренерським складом.

Секційні групи завжди беруть участь у різноманітних змаганнях, де визначається показник ефективності цих занять, частіше за динамікою спортивних результатів.

За належної матеріальної бази, кількісного групового складу та кваліфікованих тренерів спортивна секція з видів спорту може стати спортивним клубом з цього виду спорту, з розробкою нормативних документів і затвердженням відповідного статуту.

Фізкультурно-спортивні клуби можуть бути двох видів:

- а) які входять до складу спортивної організації або спортивного клубу;
- б) які мають самостійний юридичний статус.

Перша структура клубів розв'язує такі завдання: залучення осіб, які мають відношення до цієї організації, до регулярних занять фізичною культурою та видами спорту, затвердження в колективі здорового способу життя; підвищення рівня їх загальної працездатності; пропаганда ФВіС.

Створення такого ФСК оформлюється згідно з постановою спортивного клубу або організації. Робота спортклубу будується на основі добровільності, виборності органу управління, його звіту перед членами клубу та адміністрацією.

Вищим органом ФСК є *загальні збори*, де таємним голосуванням терміном на 2 роки обирається рада клубу. Рада є головним органом управління. До складу ради входять голова, заступник, секретар. Під час роботи

ради можуть створюватися постійні і тимчасові комісії з пропаганди та агітації; з підготовки громадських інструкторів і спортивних суддів; з розробки календарних планів спортивних змагань та їх положень; з організації та проведення спортивно-масових фізкультурних заходів; з ремонту та побудови нових місць занять; з придбання та ремонту спортивного інвентарю тощо. За рішенням членів клубу можуть створюватися платні абонементні групи.

Друга структурна ФСК – це клуби, які мають юридичну особу (свій статут, розрахунковий рахунок у банку, самостійну фінансову метою популяризації та розвитку різноманітних видів спорту, а також із самостійним економічним існуванням і розвитком. Можуть бути створені на базі організацій з обмеженою відповідальністю або ж як дочірнє підприємство, що має самостійну структуру. У статуті таких клубів зазначається не тільки діяльність, яка відноситься до фізкультурних і спортивно-масових заходів, але також комерційна та інші сфери таких клубів. Діяльність таких клубів контролюється та оподатковується фінансовими органами відповідно до законодавчих актів. Такі клуби можуть здійснювати також і зовнішньоекономічну діяльність.

Клуб самостійно планує всю господарчу і спортивну діяльність. Взаємовідносини клубу з юридичними і фізичними особами будуються на основі договорів. За рахунок прибутків клуб платить податки до бюджету, затверджує заробітну платню і формує фонд, розпорядником якого він є. Керівництво клубу здійснює директор, який призначається та звільняється засновниками клубу. За рішенням засновників крім директора до складу адміністрації можуть входити його заступники, секретар і бухгалтер. Проте такий клуб може бути ліквідований не тільки згідно з рішенням засновників, але й згідно з рішенням суду або арбітражу під час порушення законодавчих актів.

Отже, клуби з видів спорту можуть об'єднуватися в єдиний спортивний клуб (СК). У структурі кожного ФСК можуть бути різноманітні клуби з видів спорту. Під час ухвалення певного рішення (об'єднання або відокремлення) першочергово повинні враховуватись перспективи розвитку спорту, а не особисті чинники, які виникають у колективі. Основним девізом цих клубів має бути: «Усе для спорту, все для здоров'я нації!», а інакше ідея створення й існування таких клубів не має сенсу.

Планування і методика проведення індивідуальних занять. Цю форму оздоровчої фізкультурної і спортивної роботи використовують ті, у кого у процесі навчання та виробничої діяльності немає змоги відвідувати групові заняття, або ті, хто внаслідок особливих відмінностей більш схильні займатися індивідуально. У всіх випадках необхідно мати консультації фахівців у галузі ФВіС, щоб раціонально планувати обсяг й інтенсивність фізичних навантажень, дотримуватись методичних принципів спортивного тренування (систематичність, доступність, поступовість), проводити попередній, поточний і підсумковий контроль результатів із записом даних в особистий щоденник. Крім того, необхідно передбачити дні відновлення зі зміною діяльності. Як додаткові відновлювальні засоби можна використовувати різні види масажу, гідропроцедури, сауни, прогулянки та зміни роду занять.

Індивідуальні заняття будуть корисні лише тоді, коли ті, хто займаються, оволодіють спеціальними методичними знаннями, вміннями і навичками ФВіС. Дуже важливо на таких заняттях проводити функціональний контроль за діяльністю систем організму.

Один раз у 2–3 місяці необхідно проходити медичне обстеження, треба також осмислити баланс харчування.

Під час організації індивідуальних занять у домашніх умовах необхідно мати достатньо безпечне місце, систему зовнішнього контролю (партнер або дзеркало), добре підібрані спортивні прилади або інвентар, якщо треба, а також музичний супровід.

2.2.2. Практичний блок

План заняття

I. Перевірка рівня засвоєння студентами основних теоретичних положень з теми заняття.

1. Заняття у групах здоров'я.
2. Характеристика організації занять у групах загальної фізичної підготовки (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП).
3. Особливості роботи у спортивних секціях.
4. Фізкультурно-спортивні клуби (ФСК) та їх об'єднання.
5. Планування і методики проведення індивідуальних занять.

II. Практична частина:

1. За допомогою тестових завдань перевірити рівень засвоєння студентами ключових понять теми.

III. Підведення підсумків заняття.

Завдання для самостійної роботи студентів

У зошиті для самостійних робіт:

1. Скласти конспект заняття спортивної секції за зразком:

План-конспект заняття № _____

спортивної секції з _____
(вид спорту чи спрямованість підготовки)

для _____
(стать та вік контингенту)

Місце проведення _____

Дата проведення _____

Завдання:

1. _____
2. _____
3. _____

Інвентар, обладнання

Структура плану-конспекту заняття

№ п/п	Зміст заняття	Дозування вправ	Організаційно-методичні вказівки
I.	Підготовча частина		
	1.		
	2.		
	3.		
II.	Основна частина		
	1.		
	2.		
	3.		
III.	Заключна частина		
	1.		
	2.		

Конспект склав _____ / _____
 (підпис студента) (прізвище, ініціали)

2. Скласти індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять за зразком:

Індивідуальна програма фізкультурно-оздоровчих занять для

_____ (прізвище, ім'я, вік учасника)

Результати тестування

Тести з фізичної підготовленості					
Результати					

Завдання занять:

1. _____

2. _____

3. _____

Рекомендовані параметри занять:

Кратність занять на тиждень _____

Тривалість занять _____

Співвідношення засобів:

загальної спрямованості _____

спеціальної спрямованості _____

Комплекс вправ, рекомендований для самостійних занять

№ п/п	Зміст вправ	Номер заняття									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											

Програму склав _____ / _____
(підпис студента) (прізвище, ініціали)

Рекомендована література:

1. Агеевец В.У. Организация физической культуры / В. У. Агеевец, Т. М. Коневец. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 186 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 111 с.
3. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э. Г. Булич. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 212 с.
4. Сергієнко В.М. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: навч. посібн. для студентів спец. “Фізична культура” / В. М. Сергієнко, Т. І. Полтавцева. – 2-е вид., перероб. і доп. – Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. – 164 с.
5. Фролова Л.С. Фахова виробнича практика: спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота [навчальний посібник] / Л. С. Фролова, І. Д. Глазирін. – Черкаси: Вид. ЧНУ – 2013. – 278 с.
6. Цибульська В. В. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: В. В. Цибульська, Г. В. Безверхня. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 220 с. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://dspace.udpu.org.ua:8080/jspui/bitstream/6789/4114/3/Orhanizatsiya%20ta%20metodyka%20sportyvno-masovoyi%20roboty.pdf>

2.2.3. Блок контролю і самоконтролю

Питання для перевірки знань студентів

1. Назвіть структуру і зміст роботи з групою ранкової гігієнічної гімнастики.
2. У чому полягають особливості організації занять із групою реабілітаційної гімнастики.
3. Дайте характеристику занять у групах лікувальної гімнастики.
4. Якими принципами необхідно керуватися під час організації занять у групах здоров'я?
5. Опишіть модель функціонування груп ЗФП.
6. Розкрийте структуру і зміст занять у групах СФП.
7. Що таке спортивні секції та як вони функціонують.
8. Розкажіть про форми існування спортивних клубів (СК).
9. Визначте необхідну документацію СК.
10. Як здійснюється організація та проведення індивідуальних занять.

Тестові завдання для перевірки знань студентів

Вам пропонується ряд визначень та понять і варіанти відповідей, одна з яких правильна. Виберіть правильну, на Вашу думку.

1. До занять у групах здоров'я відноситься:

- а) ранкова гігієнічна гімнастика, реабілітаційна гімнастика, лікувальна гімнастика
- б) лікувальна гімнастика
- в) корегувальна гімнастика
- г) реабілітаційна гімнастика

2. Тривалість ранкової гігієнічної гімнастики становить

- | | |
|-----------|-----------|
| а) 20 хв. | в) 15 хв. |
| б) 30 хв. | г) 25 хв. |

3. Кількість учасників ранкової гігієнічної гімнастики може налічувати

- | | |
|------------------------------|---------------|
| а) необмежену кількість осіб | в) 25-35 чол. |
| б) 8-12 чол. | г) до 50 чол. |

4. Вік учасників ранкової гігієнічної гімнастики може бути

- | | |
|-------------------|--------------------|
| а) різновіковим | в) похилого віку |
| б) шкільного віку | г) середнього віку |

5. Кількість учасників групи лікувальної гімнастики налічує:

- | | |
|-----------------|------------------|
| а) 2–5 чоловік | в) 8–12 чоловік |
| б) 5–10 чоловік | г) 18-20 чоловік |

6. Тривалість лікувальної гімнастики становить

- | | |
|--------------|--------------|
| а) 45–60 хв. | в) до 20 хв. |
| б) до 30 хв. | г) до 40 хв. |

7. На скільки груп можна поділити учасників лікувальної гімнастики

а) на 3 групи

в) на 5 груп

б) на 4 групи

г) на 6 груп

8. Кількість учасників групи загальної фізичної підготовки (ЗФП) налічує:

а) 5–10 чоловік

в) 12–20 чоловік

б) 8–12 чоловік

г) 20–30 чоловік

9. Тривалість занять із загальної фізичної підготовки (ЗФП) становить

а) 45–60 хв.

в) 90–120 хв.

б) 45–90 хв.

г) 120 хв.

10. Кількість учасників груп спеціальної фізичної підготовки (СФП) налічує:

а) 8–12 чоловік

в) 15–20 чоловік

б) 12–15 чоловік

г) 20–25 чоловік

2.2. ЗАСОБИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ

Мета: перевірити знання студентів щодо засобів фізкультурно-оздоровчої роботи; вчити методиці застосування традиційних і нетрадиційних засобів фізкультурно-оздоровчої роботи; виховувати відповідальність та самостійність, здатність до пошуку нової інформації.

Обладнання: підручники, тестові завдання.

Ключові поняття: ходьба, біг, спортивна гімнастика, акробатика, спортивно-масова гімнастика, прикладна гімнастика, оздоровча гімнастика, спортивні і рухливі ігри, нетрадиційні види спортивно-оздоровчих вправ, рекреаційні заходи.

2.2.1. Теоретичний блок

Основні положення

Під час розгляду засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності, не можна враховувати тільки вплив фізичних вправ, але необхідно аналізувати систему комплексної дії на організм кліматичних умов, екологічний стан, харчування, одяг, сон, місце занять, емоційний стан та інші чинники.

Серед засобів оздоровчо-рекреаційної фізичної культури умовно розрізняють основні та додаткові види. *До основних видів належать:*

1. *Вправи з видів спорту циклічного та ациклічного характеру* – сукупність різноманітних фізичних вправ, які мають конкретні предметні форми прояву (циклічні: оздоровча ходьба, біг, деякі види туризму, спортивне орієнтування, плавання, ходьба на лижах, велоспорт, веслування та інші; ациклічні: футбол, волейбол, баскетбол, настільний теніс, «городки», армрестлінг, більярд, східні єдиноборства тощо).

Методичні особливості (на відміну від спортивної спрямованості):

- помірне фізичне навантаження відповідно до соціально-демографічних та біологічних особливостей тих, хто займається;
- спрощені правила тренувальних та змагальних форм;
- індивідуалізація та комплексне використання з навчально-тренувальною метою;
- зміна кількості учасників, розміру майданчиків для гри тощо.

2. *Масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи* – змагальна та ігрова діяльність, учасники якої (з урахуванням статі, віку та підготовленості) мають приблизно рівні можливості для активного відпочинку, емоційної розрядки, рухового навантаження та досягнення відповідного результату у руховій діяльності. Наприклад: спартакіади, змагання з видів спорту, дні здоров'я, фізкультурно-оздоровчі свята, фестивалі, конкурси, рухливі ігри, естафети та атракціони, «потяги здоров'я» тощо.

Методична особливість організації та проведення масових фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів:

- спеціальний набір змагальних вправ;
- незначна складність та довжина дистанції;
- обмежена вага знаряддя, що використовується;

- обмежена (віком, статтю, професійними або іншими факторами) подовженість та інтенсивність вправ, що виконуються.

3. *Нетрадиційні засоби оздоровлення* – сукупність фізичних вправ визначеної спрямованості у поєднанні з іншими видами діяльності естетичного, силового, ритмічного характеру. Наприклад: атлетична гімнастика, ритмічна гімнастика, шейпінг, спортивні оздоровчі танці, «стежки здоров'я» тощо.

Методичні особливості:

- сувора регламентація обсягу та інтенсивності фізичного навантаження залежно від стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості тих, хто займається;

- відповідність фізичних вправ, що використовуються, фізичним здібностям тих, хто займається;

- використання вправ з предметами, на снарядах, тренажерах тощо.

4. *Фізкультурно-оздоровчі системи* – науково обґрунтований комплекс фізичних вправ та природно-гігієнічних факторів, які різняться за своєю функціональною, фізіологічною та психічною спрямованістю, родом рухової активності, предметними формами використання та впливу на організм. Наприклад: системи П. Іванова, М. Амосова, Є. Пирогової та Л. Іващенко, К. Динейки, А.С трельнікової, східні системи оздоровлення та ін.

Методичні особливості:

- спрямоване формування основної якості людини – загальної та спеціальної витривалості;

- вплив на окремі функціональні системи організму;

- активізація резервних можливостей організму людини;

- різні енерговитрати з метою оптимізації рухового режиму людини;

- робота в аеробному та анаеробному режимах; • поєднання рухових та загартовуючих дій.

5. *Додаткові види* – науково обґрунтовані прийоми впливу на організм людини фізичного, психологічного та функціонально-біологічного характеру:

- медико-біологічні,

- психологічні,

- природні фактори.

До медико-біологічних та психологічних засобів оздоровлення належать:

- загальний та профільований масаж,

- біомеханічна стимуляція,

- загальне та профільоване загартування,

- психологічний тренінг,

- гідропроцедури, бальнеопроцедури.

Методичні особливості:

- відповідність обраних засобів професійній специфіці та стану здоров'я тих, хто займається;

- оптимальне узгодження температурних (холодних та теплових) навантажень;

- обумовлені подовженість використання в процесі режиму праці та відпочинку.

Природні фактори (ліси, зони відпочинку, озера, сквери і тощо) використовуються у двох напрямках: як супутня умова занять (свіже повітря, кліматична зона тощо) і як спеціальна процедура (сонячні і повітряні ванни, загартування тощо).

Ходьба і біг як найдоступніший вид спортивно-оздоровчої діяльності.

Ходьба – це природний вид рухів, в якому бере участь практично весь опорно-руховий апарат. Умовно ходьбу можна поділити на такі види:

- *ходьба, пов'язана з побутом* (вид переміщуваних дій людини (удома, на роботі), під час якої дозування навантажень не регламентується, а обсяг цих рухів устанавлюється за потребою);
- *ходьба, пов'язана з трудовими діями* (вид діяльності, під час якої може чергуватися навантаження та відпочинок, проте він не спрямований на розвиток якої-небудь рухової здібності);
- *оздоровча ходьба* (цілеспрямовані рухи з точною установкою обсягу, інтенсивності та інтервалом відпочинку);
- *спортивна ходьба* (рухи, які спрямовані на подолання дистанції за мінімально короткий відрізок часу, спрямовані на досягнення спортивного результату).

Обсяг та інтенсивність ходьби повинні бути підібрані відповідно до рівня фізичної підготовки, біологічного віку, статі і рівня здоров'я. Критеріями оцінки під час ходьби є прості методи – це довжина дистанції, ЧСС, інтервал відпочинку між навантаженням. Під час складання планів для оздоровчої ходьби необхідно: вибрати маршрут у зеленій зоні (лісопарки, лісосмуги, галявини тощо), визначити дистанцію відповідно до вимог оптимальної інтенсивності ходьби за ЧСС, а також час, який витрачений на ходьбу (табличні результати є у довідниковій літературі). Перед таким тренуванням необхідно робити коротку розминку. За нормального самопочуття і вільного виконання тренувальних навантажень можна чергувати ходьбу з бігом.

Біг – найбільш ефективний засіб зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичного тренування. Під час заняття бігом відбуваються більш глибокі функціональні зміни, ніж у ходьбі. У системі спортивно-масового тренування та оздоровчої спрямованості біг поділяється на:

- біг на короткі дистанції (спринт);
- біг на середні дистанції;
- біг на довгі дистанції (стаєрський);
- біг на наддовгі дистанції (марафон);
- біг з перешкодами;
- бар'єрний біг;
- біг на пересіченій місцевості (крос);
- оздоровчий біг.

Види оздоровчих засобів. До оздоровчих засобів відносять:

- біг підтюпцем (дистанція до 100–200 м);
- біг з використанням тренажерів;
- оздоровче плавання;
- ходьбу та біг на лижах;
- велосипедні прогулянки.

Характеристика груп видів гімнастики. Історично так склалося, що гімнастика стала основою для розвитку теорії, методики та опису техніки різноманітних видів спорту, а також концепції розвитку фізичної культури в цілому (гімнастика у Давній Греції, Сокольська гімнастика, гімнастичні товариства у Російській імперії). З когорти гімнастів вийшли перші вчені в галузі ФВіС. Гімнастика надає широкий спектр різноманітних фізичних вправ, які дозволяють розвинути та вдосконалити рухові здібності, використати їх для формування рухових умінь і навичок, застосувати з метою відновлення порушень рухових функцій.

Отже, гімнастику можна об'єднати у 4 групи:

- спортивної гімнастики та акробатики;
- спортивно-масової гімнастики;
- прикладної гімнастики;
- оздоровчої гімнастики.

Спортивні і рухливі ігри як оздоровчі засоби. Спортивні і рухливі ігри характеризуються різнобічними оздоровчими ефектами, вони надають різнобічне рухове навантаження, поліпшують емоційний стан і тонізують нервову систему, є засобом для розвитку багатьох якостей, у тому числі моральних: товарищескість, відчуття колективізму, жертвувати особистими інтересами заради інтересів команди.

Використання місцевості у фізкультурно-оздоровчих заходах. До цих видів відносяться: туризм, спортивне орієнтування, походи вихідного дня. Вони дають можливість побувати людям на природі та отримати крім фізичного навантаження емоційне піднесення.

Нетрадиційні види спортивно-оздоровчих вправ. Відомо, що добре зарекомендовані види спорту залишаються в арсеналі засобів фізичного виховання, проте існує ряд нетрадиційних видів ФВіС, які користуються великою популярністю у людей. До них відносяться:

Акватлон – це плавання під водою у ластах, орієнтування та боротьба під водою.

Відсерфінг – гонки по воді на дошці під парусом. Маса дошки – 25 кг, парус вільно обертається навколо осі. Винайдений у США.

Керлінг – командна гра (2 команди по 4 гравця), яка складається з 8–12 турів. У кожному турі кожний гравець кидає по 2 камені у “будинок” команди суперника, завдання гравця – улучити у центр. Маса снаряда – 20 кг, відстань між “будинками” – 44 м. Гра проходить на льодовій доріжці. Популярна у цивілізованих країнах – США, Швейцарії, Канаді, Шотландії, Швеції. Вона нагадує гру в кеглі.

Пауерліфтінг – триборство, яке складається із присідання зі штангою, віджимання штанги лежачи і тяги штанги. Чемпіонати світу з цього виду проводяться міжнародною федерацією пауерліфтіngu з 1975 року.

Перетягування канату як організаційний вид спорту виник у 1870 році в Англії, входив до програми 1-х Ігор Олімпіади. У 1963 році створена Міжнародна федерація з цього виду. Беруть участь чоловіки та жінки. Команди змагаються у 5 вагових категоріях, ураховується загальна вага учасників (8

чоловік). Капітан – дев'ятий, але участі не бере, а тільки керує. У змаганнях серед жінок є тільки одна вагова категорія – вільна (без обмеження ваги учасниць). Жінкам дозволяється користуватися рукавицями.

Скейтбордінг – це катання на дошці з роликами. Існує приблизно 150 видів змагань. Цей вид сприяє розвитку практично всіх рухових здібностей.

Триатлон. Включає плавання, велосипедний крос та біг. Змагання проводяться в один день без перерви між видами.

Міжнародний триатлон включає:

- плавання – 3,8 км;
- велокрос – 180 км;
- біг – 42,195 км.

Цей вид спорту за кордоном називають спортом для “справжніх чоловіків”. У спортивно-масовій роботі визначена така дистанція:

- плавання – 1,5 км,
- велокрос – 40 км,
- біг – 10 км.

Сніжний серф – монолижа, спуск з гір по снігу на одній лижі з виконанням різноманітних поворотів. Поверхня ковзання цієї лижі має 10 металевих канатів. Стояти на цій лижі допомагають віжки з мотузки, які прикріплені до носка та центру.

Фрістайл – вільний стиль, гірськолижне триборство, до якого входять: могул – спуск по горбистій поверхні; лижний балет – спуск по пологому схилу, під музику з виконанням фігурних елементів; лижна акробатика – стрибки з трампліна з виконанням акробатичних елементів. Цей вид посів чільне місце в Олімпійських видах спорту.

Шорт-трек – коротка доріжка, біг на ковзанах зі скороченим лезом у хокейній коробці на різноманітні дистанції.

Сквош – гра в коробці з високими бортами, нагадує великий теніс, тільки відбивають м'яч після відскоку від стінок бортів. У сквош грають 100 країн світу (близько 10 млн).

Армрестлінг – боротьба руками на столі. У змаганнях беруть участь 4 групи – чоловіки (права та ліва рука), жінки (права та ліва рука). Змагання проводяться за ваговими категоріями.

Рекреаційні заходи. До них відносяться:

- спеціально підібрані фізичні вправи;
- бальнеотерапія;
- механотерапія;
- фізіотерапія;
- види масажу;
- фітотерапія;
- сауни та бані;
- фармакологічні засоби.

Під час побудови оздоровчого тренування слід дотримуватись, у межах загальних принципів фізичного виховання, таких методичних рекомендацій:

1. Розрахунковий показник ЧСС розподіляти рівномірно протягом всієї основної частини.

2. Збільшувати навантаження можна (окрім зміни таких параметрів: частоти занять, подовженості, інтенсивності, темпу, складності та амплітуди рухів та ін.) за рахунок:

1) зміни кількості засобів, які використовують на занятті;

2) зміни співвідношення частин занять (збільшення або зменшення підготовчої або іншої частин відповідно до самопочуття тих, хто займається, їх ступеня підготовленості, погодних умов);

3) збільшення щільності занять (тобто часу, необхідного безпосередньо для виконання вправ): на перших заняттях вона складає приблизно 45-50%, поступово досягає 70-75% загального часу занять;

4) якщо ті, хто займаються, мають низький рівень фізичної підготовленості, навантаження зростає на 3-5% на кожному занятті відносно досягнутого рівня, після досягнення високих показників – зменшується.

3. З віком поступово необхідно збільшувати час на оздоровче тренування, але знижувати інтенсивність цих занять.

4. Під час заняття достатньо використовувати 7-12 вправ, але таких, які значно відрізняються одна від одної та впливають на велику кількість м'язів. У зміст занять доцільно включати:

- вправи на витривалість;
- силові вправи для великих груп м'язів;
- вправи для суглобів рук, ніг та хребта;
- вправи зі зміною положення тіла у просторі.

5. Забезпечувати систематичність: тільки дія систематичного подразника характеризується довготривалою адаптацією систем організму до відповідного навантаження та переходом у стадію тренуваності.

Найоптимальнішим вважається тренування три рази на тиждень, що забезпечує набуття рухових навичок у молодшому віці та надає можливість підтримувати тренуваність у подальшому.

6. З метою контролю за забезпеченням ефективності адаптації (тобто визначенням оптимальності навантаження, а саме відповідності навантаження індивідуальному рівню функціонального стану та тренуваності), не залежно від способу дозування, використовують показники внутрішньої сторони навантаження (зазвичай ЧСС).

2.2.2. Практичний блок

План заняття

1. Перевірка рівня засвоєння студентами основних теоретичних положень з теми заняття.

1. Ходьба і біг як локомоторна діяльність.
2. Види оздоровчих засобів.
3. Характеристика груп видів гімнастики.
4. Спортивні і рухливі ігри як оздоровчі засоби.
5. Використання місцевості у фізкультурно-оздоровчих заходах.

6. Нетрадиційні види спортивно-оздоровчих вправ.
7. Рекреаційні заходи.

II. Практична частина:

1. За допомогою тестових завдань перевірити рівень засвоєння студентами ключових понять теми.

III. Підведення підсумків заняття.

Завдання для самостійної роботи студентів

У зошиті для самостійних робіт:

1. Скласти план-конспект проведення заняття з використання традиційних або нетрадиційних засобів фізкультурно-оздоровчої спрямованості.

2. Кожен студенту (за номером у списку в академічному журналі) готує у формі реферату доповідь на тему:

1. Аеробіка	14. Лайтбол
2. Аеробна гімнастика	15. Ритмічна гімнастика
3. Аутотренінг	16. Система Лідьярда
4. Аквааеробіка	17. Слайд - Reebok
5. Атлетична гімнастика	18. Дельфінотерапія
6. Бодібілдинг	19. Степ-аеробіка
7. Іпотерапія	20. Оздоровча система П.Іванова
8. Гімнастична методика індійських йогів	21. Стретчинг
9. Дихальна гімнастика йогів	22. Фітотерапія
10. Дихальна гімнастика О. Стрельнікової	23. Шейпінг
11. Дихальна гімнастика Бутейка	24. Нордик фітнес спорт
12. Дихальна гімнастика Лобанової-Попової	25. Ролер-скейтінг
13. Каланетика	26. Гірудотерапія

Рекомендована література:

1. Довжанский С.И. Курортология и физиотерапия / С. И. Довжанский – М. : Медицина, 1986. – 254 с.
2. Дойзер Э. Здоровье спортсмена / Э. Дойзер. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
3. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера / Н. В. Жмарев. – К. : Здоровье, 1986. – 128 с.
4. Методичні вказівки до організації самостійних занять студентів фізичними вправами оздоровчої спрямованості (для студентів всіх форм навчання) / О. В. Коломоець, С. М. Романій. – Красноармійськ: КП ДВНЗ ДонНТУ, 2013. – 58 с. – Електронний ресурс. – Режим доступу:

<http://ea.dgtu.donetsk.ua:8080/bitstream/123456789/18241/1/%D0%9C%D0%95%D0%A2%D0%9E%D0%94%D0%98%D0%A7%D0%9A%D0%90%20%D0%A1%D0%90%D0%9C%D0%9E%D0%A1%D0%A2%20%D1%84%D0%B8%D0%B7.%D0%B2%D0%B8%D1%85.pdf>

5. Пилипко В.Ф. Атлетизм : навч. посіб. / В. Ф. Пилипко, В. В. Овсеєнко. – Харків : ОВС, 2007. – 247 с.
6. Поддубная И. Самый здоровый вид спорта – сквош / И. Поддубная // Теория и практика физической культуры. — 2005. — № 1. — С. 60.
7. Приступа Е.М. Традиції української національної фізичної культури / Е. М. Приступа, В. С. Пилат. – Львів, 1991. – 208 с.
8. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 171 с.
9. Сергієнко В.М. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: навч. посібн. для студентів спец. “Фізична культура” / В. М. Сергієнко, Т. І. Полтавцева. – 2-е вид., перероб. і доп. – Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. – 164 с.
10. Фролова Л.С. Фахова виробнича практика: спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота [навчальний посібник] / Л. С. Фролова, І. Д. Глазирін. – Черкаси : Вид. ЧНУ – 2013. – 278 с.
11. Цибульська В. В. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: В. В. Цибульська, Г. В. Безверхня. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 220 с. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://dspace.udpu.org.ua:8080/jspui/bitstream/6789/4114/3/Orhanizatsiya%20ta%20metodyka%20sportyvno-masovoyi%20roboty.pdf>

2.2.3. Блок контролю і самоконтролю

Питання для перевірки знань студентів

1. Охарактеризуйте засоби, які використовуються у СМ і ФОР.
2. Розкрийте види ходьби та чинники, які впливають на неї.
3. Які різновиди бігу Ви знаєте, у чому їх оздоровча спрямованість.
4. Що таке оздоровче планування.
5. Розкажіть про значення та особливості велосипедних прогулянок в оздоровчій роботі.
6. Розкрийте гімнастичні види у СМ і ФОР.
7. Поясніть, що таке атлетизм.
8. Розкажіть про зміст спортивно-аеробіки у СМ і ФОР.
9. Які Ви знаєте види у спортивно-масовій гімнастиці. Дайте їм коротку характеристику.
10. У чому полягають особливості використання спортивних і рухливих ігор в оздоровчих заходах
11. Назвіть види засобів, які використовуються у СМ і ФОР на місцевості.
12. Визначте нетрадиційні види спорту.
13. Розкрийте сутність реабілітаційних засобів.

Тестові завдання для перевірки знань студентів

Вам пропонується ряд визначень та понять і варіанти відповідей, одна з яких правильна. Виберіть правильну, на Вашу думку.

1. Засоби фізкультурно-оздоровчої роботи

- а) фізичні вправи з різних видів спорту і рухові дії прикладного характеру в поєднанні з комплексом відновлювальних заходів
- б) фізична праця
- в) фізичні вправи та оздоровчі сили природи
- г) оздоровчі сили природи

2. Оздоровча ходьба це

- а) цілеспрямовані рухи з точною установкою обсягу, інтенсивності та інтервалом відпочинку
- б) рухи, які спрямовані на подолання дистанції за мінімально короткий відрізок часу
- в) рухи, які спрямовані на досягнення спортивного результату
- г) рухи, які спрямовані на досягнення спортивного ефекту

3. Спортивна ходьба це

- а) цілеспрямовані рухи з точною установкою обсягу, інтенсивності та інтервалом відпочинку
- б) рухи, які спрямовані на подолання дистанції за мінімально короткий відрізок часу, спрямовані на досягнення спортивного результату
- в) рухи, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання
- г) рухи, які спрямовані на досягнення спортивного ефекту

4. До оздоровчих засобів відносять

- а) біг з перешкодами
- в) ходьба та біг на лижах
- б) марафонський біг
- г) катання на санчатах

5. Загальна тривалість заняття з ритмічної гімнастики для початківців повинна складати

- а) 30 хв.
- в) 60–90 хв.
- б) 45–60 хв.
- г) 90 хв.

6. До проведення занять з спортивно-масових оздоровчих заходів допускаються

- а) особи, які мають вищу фізкультурну освіту, спеціальну кваліфікаційну підготовку
- б) особи, які мають відповідне посвідчення
- в) особи, які мають спортивний розряд
- г) особи, які відповідальні за свою справу

7. До рекреаційних заходів відносяться:

- а) спеціально підібрані фізичні вправи;
- б) цілеспрямовані рухи з точною установкою обсягу, інтенсивності та інтервалом відпочинку
- в) рухи, які спрямовані на подолання дистанції за мінімально короткий відрізок часу
- г) рухи, які спрямовані на досягнення спортивного результату

8. У спортивно-масовій роботі для триатлону визначена така дистанція з плавання

а) 1,5 км

в) 3,8 км

б) 2,8 км

г) 4 км

9. У спортивно-масовій роботі для триатлону визначена така дистанція з велокросу

а) 15 км

в) 150 км

б) 40 км

г) 180 км

10. У спортивно-масовій роботі для триатлону визначена така дистанція з бігу

а) 1,5 км

в) 3,8 км

б) 2,8 км

г) 10 км

2.3 СПОРТИВНО-МАСОВІ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ

Мета: перевірити теоретичні знання студентів із організації спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів з фізичної культури в Україні; озброїти знаннями щодо організації і проведення спортивних змагань, їх видами, формами, способами проведення; виховувати відповідальність, ініціативність, розвивати логічне мислення, сприяти розвитку професійних компетентностей.

Обладнання: підручники, тестові завдання.

Ключові поняття: характер змагань, форма проведення змагань, способи проведення змагань; положення про змагання; фінансове та господарське забезпечення змагань; спортивно-масові свята.

2.3.1. Теоретичний блок

Основні положення

Спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи - це змагальна ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням їх віку, статі, підготовленості мають приблизно рівні можливості досягти перемоги в доступних їм вправах. Ця доступність створюється спеціальним підбором змагальних вправ, складності й довжини дистанцій, ваги використовуваних приладів, а також тривалістю й інтенсивністю виконання рухових дій.

Фізкультурно-спортивні масові заходи поєднують у своєму змісті спортивні змагання, заняття фізичними вправами, організацію активного відпочинку та рекреацію. Це сприяє розширенню та урізноманітненню програм, використанню новітніх технологій, поповненню технічного та тактичного арсеналу, підвищує вимоги до особливостей підготовки й проведення масових фізкультурно-спортивних заходів з населенням різних вікових та соціальних груп.

Основною метою фізкультурних спортивно-масових заходів є створення сприятливих умов рекреації населення України та забезпечення права громадян на заняття фізичною культурою і спортом, задоволення їхніх потреб в оздоровчих послугах за місцем проживання та у місцях масового відпочинку, популяризації здорового способу життя.

Масові фізкультурно-спортивні заходи вирішують наступні завдання:

1. Пропаганда фізичної культури й спорту. Вона забезпечується наочністю, котра відповідає оформленням місць проведення, своєчасною грамотною інформацією про хід, сутність і підсумки заходу.

2. Реклама форм і видів масових фізкультурно-оздоровчих заходів, залежно від характеру й спрямованості, їхньої популяризації серед населення.

3. Розширення менеджменту та маркетингової спортивно-масової структури діяльності.

4. Виявлення перспективної молоді для занять різними видами спорту.

5. Виконання «Державних нормативних тестів фізичної підготовленості населення України».

6. Встановлення спортивних рекордів (закладу, підприємства, району, міста).

7. Національно-патріотичне виховання, яке базується на традиційних основах фізичного виховання українського народу.

8. Розширення сфери спілкування, інтелектуального збагачення, об'єднання інтересів, усвідомлення суспільної цілісності та особистої значущості. Цьому допомагає спільна підготовка до змагань, участь у складі команд, присутність глядачів і вболівальників.

9. Залучення населення до суспільно-корисної діяльності в галузі фізичної культури й спорту. У сфері масової фізкультурно-оздоровчої роботи важко домогтися успіху без залучення помічників, організаторів - фізоргів, членів комісій, спортивних суддів, волонтерів, спонсорів, представників радіомовлення та преси.

10. Виявлення найсильніших учасників і команд, комплектування збірних команд.

11. Підведення підсумків, оцінка та контроль роботи фізкультурних клубів, секцій, груп, визначення переможців масових заходів та якості фізкультурно-оздоровчої роботи.

12. Обмін досвідом роботи, демонстрація досягнень кращих колективів.

До проведення кожного масового заходу ставляться конкретні завдання, що відповідають його головній меті та сприяють її досягненню в найбільш повній мірі. Кожен масовий спортивний захід у системі фізкультурно-оздоровчої роботи повинен проводитися у відповідності з наступними основними організаційними принципами:

1. Відповідність організації завданням.

2. Доступність заходу за часом і місцем проведення.

3. Доступність змагальних вправ.

4. Безпека учасників, глядачів і суддів.

5. Видовищність, наочність, естетичність, що сприяє гармонійному розвитку особистості.

У процесі організації спортивно-масових заходів необхідно враховувати фізкультурно-спортивні можливості, інтереси передбачуваних учасників, а також наявні можливості реалізації цих інтересів (наявність спортивного інвентарю й необхідних спортивних споруд, кліматичні умови, забезпеченість спортивними судьями, організаторами, матеріальними та фінансовими ресурсами). Затверджуючи план масового фізкультурно-спортивного заходу необхідно орієнтуватися на плани районних та обласних управлінь фізичної культури і спорту. Це дозволить забезпечити систематичність і послідовність змагань, своєчасну підготовку збірних команд і учасників особистої першості до змагань на першість району, міста.

Для організації масового фізкультурно-спортивного заходу необхідно завчасно створити підготовчу комісію або оргкомітет, який складає план підготовки заходу із урахуванням його мети, особливостей передбачуваних учасників, змісту змагальних вправ, об'єктивних умов і можливостей організаторів.

У плані бажано передбачити наступні питання.

1. Розробка положення про проведення фізкультурно-спортивного заходу.
2. Складання кошторису витрат
3. Підготовка сценарію (детального плану проведення) заходу, який включає церемоніали відкриття, проведення, закриття, нагородження, підйому та спуску прапора тощо.
4. Підбір, затвердження, інструктаж безпосередніх організаторів, технічних керівників, суддів, членів журі.
5. Підготовка місць проведення змагань. Оформлення їх засобами наочної агітації, пропаганди, маркування трас, ігрових майданчиків, установа огорожень, вказівників.
6. Підготовка обладнання, інвентарю, спорядження (в тому числі суддівського), придбання призів, підготовка грамот, протоколів.
7. Виготовлення засобів наочної агітації, реклами, складання коментаторських текстів, афіш, об'яв тощо.
8. Організація медичного забезпечення, придбання медичних препаратів, обладнання медичного пункту.
9. Організація транспортного та побутового обслуговування (якщо захід проводиться із виїздом за межі міста).

Головним управлінським документом, на підставі якого проводяться фізкультурно-спортивні заходи, є **положення про змагання**. Воно визначає зміст та порядок змагальної діяльності, регламентує відносини між організаторами, суддями, учасниками.

Положення складається таким чином, щоб уникнути різного тлумачення тих чи інших його пунктів. У ньому повинні міститися конкретні настанови з усіх найбільш важливих ситуацій, які можуть виникнути під час проведення. Разом з тим положення має бути стислим, чітко сформульованим.

У сфері фізкультурно-оздоровчої діяльності доволі часто проводять змагання за спрощеними правилами. У такому разі положення повинно містити інформацію про характер спрощення.

Положення про змагання складається з назви та восьми основних розділів. Назва заходу повинна відображати інформацію про вид змагання, його зміст, учасників, приналежність до певної організації. Наведемо коротку інформацію щодо змісту розділів положення.

1. Мета змагань. Окрім основної мети, у розділі зазначаються додаткові завдання, які можуть бути розв'язані в процесі проведення заходу.
2. Організатори змагань. У розділі повідомляється про керівників змагань організації, на які покладено підготовку місць змагань та їх безпосередньо проведення.
3. Час, місце проведення зазначаються чітко і зрозуміло.
4. Учасники змагань. У розділі зазначається, хто допускається до змагань, кількісний склад команд, вимоги до учасників та умови, яких вони повинні дотримуватися.
5. Програма змагань. Висвітлюються змагальні вправи, які будуть проведені для всіх груп учасників.

6. Порядок визначення переможців. Правило визначення переможців за кращими особистими результатами не завжди підходить для фізкультурно-спортивних заходів. Для підсумкової оцінки результатів виступів осіб різної статі віку, фізичного стану застосовуються зрівнювальні коефіцієнти, заохочувальні бали. Окрім зазначеної інформації, у розділі повідомляється про кількість учасників заліку, порядок визначення командної першості.

7. Нагородження переможців. Зміст розділу залежить від фінансових можливостей організаторів змагань. При проведенні фізкультурно-спортивних заходів бажаною є велика кількість недорогих призів, які є свідченням успіхів, запорукою доброї настрою та подальшої участі в оздоровчих заняттях.

8. Заявки та порядок репрезентації команд. У розділі зазначаються терміни, місце та форма подання заявок, а також місце та час проведення засідань суддівської колегії разом із представниками

Оргкомітет змагань. Складає підготовку і проведення змагань, розв'язує питання медобслуговування, суддівської колегії, агітаційно-пропагандистських заходів, фінансового і господарського забезпечення.

Суддівська колегія. Заздалегідь затверджується склад Головної суддівської колегії (ГСК): директор змагання, менеджер (головний суддя), технічний менеджер, головний секретар, помічник секретаря, старші судді (рефері), судді-хронометристи, судді при учасниках, суддя-інформатор.

Залежно від кваліфікації судді поділяються на категорії: суддя зі спорту, суддя I категорії, національної та міжнародної категорії. Для суддів проводиться нарада, де розглядається положення про змагання з визначенням одного тлумачення його пунктів, основних розділів правил змагання, план розташування суддів.

Спортивні судді на змаганнях повинні бути одягнені у визначену форму.

Агітаційне забезпечення змагань:

- висвітлення періоду підготовки до друку – випуск афіш, програм, запрошень, листівок, фотостендів, інформаційних оголошень;
- своєчасне заповнення підсумкових таблиць, вручення грамот, дипломів;
- оформлення місць змагання (прапори, гірлянди, панно, афіші з рекламою, плакати, спортивні лозунги, таблиці рекордів тощо).

Фінансове та господарське забезпечення змагань:

- підготовка споруд, ремонт і придбання інвентарю та обладнання;
- забезпечення транспорту для перевезення спортсменів;
- підготовка місць для житла спортсменів і суддів;
- організація харчування спортсменів;
- фінансування виробництва афіш, програм, запрошень, протоколів, зведених таблиць тощо;
- придбання грамот, дипломів, медалей, кубків, призів, канцелярських товарів тощо;
- оплата виробництва та придбання обладнання для оформлення місць змагань;
- кошти на харчування суддям, медперсоналу, обслуговуючого персоналу тощо.

Спортивно-масові свята. Їх успішне проведення залежить від рівня планування та організаційної роботи:

- складання плану спортивного свята;
- розробка сценарію;
- складання кошторису витрат;
- створення оргкомітету;
- маркетинг свята (афіші, оголошення, запрошення тощо);
- підготовка програми;
- підготовка місця проведення;
- підготовка необхідного інвентарю;
- техніка безпеки і правопорядок;
- фінансування.

Створення оргкомітету. До нього повинні входити: керівник свята (спортивний режисер), спортивний сценарист, відповідальний за матеріальну частину, відповідальний за агітаційно-пропагандистську роботу, звукорежисер, головний ведучий (спортивний конферансьє) та ін.

Маркетинг свята. Заздалегідь запрошуються гості, яким разом із запрошенням висилається програма свята із зазначенням місця та часу. Виготовляються афіші, оголошення, листівки, реклама та інший агітаційний матеріал.

Підготовка програми. За сценарієм обираються вузлові моменти, які можна провести у порядку репетицій (окремі номери).

Підготовка місця проведення. Бажано, щоб місце репетицій збігалось з місцем проведення.

Техніка безпеки і правопорядок. Спортивно-масові свята – це залучення великої кількості людей, де емоційне піднесення може спричинити різноманітні ситуації, у тому числі й конфліктні. Для забезпечення правопорядку згідно з листом організації, яка проводить свято, до виконавчого комітету призначаються працівники правоохоронних органів.

Фінансування свята. Якщо ініціатором проведення є зовнішні структури влади (райвиконком, міськвиконком, облвиконком та ін.), то фінансування здійснюється за їх рахунок за кошторисом витрат.

Організаційне, ресурсне та фінансове забезпечення спортивно-масових заходів. Якщо організуєте спортивно-масові заходи великого масштабу, то бажано дотримуватися тієї схеми проведення спортивних свят, про яку було зазначено вище.

Усі спортивно-масові й оздоровчі заходи ніколи не можна обмежувати переліком, тому планувати їх треба на календарний чи навчальний рік. Проте готуватися до кожного треба завчасно.

Наприклад, щоб провести чудове спортивне свято в межах шкільного колективу необхідно 2–3 місяці підготовки. Спортивні заходи можна віднести до видатних дат, загальноміських та інших масових заходів.

Проведення спортивно-показових заходів підвищує популярність видів спорту, сприяє загальному емоційному піднесенню та, безумовно, здобуттю авторитетного місця ФВіС у житті нації.

Ресурсне та фінансове забезпечення спортивно-масових заходів.

Рекомендована першочерговість така:

- кошти від організації та проведення фізкультурно-спортивних видовищних заходів з платним входом глядачів;
- кошти від послуг на надання спортивного об'єкта для відпочинку;
- прибутки від послуг для абонементних груп;
- прибутки від організації прокату спортивного інвентарю та обладнання;
- кошти, які були отримані від ремонту та підготовки спортінвентарю;
- надання оздоровчих послуг (масаж, ЛФК тощо);
- оренда невикористаних спортивних приміщень;
- реклама спортсменами промислової продукції та послуг підприємств і фірм;
- оренда спортивних споруд;
- продаж спортивної атрибутики різним командам;
- прибутки від паркування та охорони автомашин глядачів поблизу спортивних споруд під час проходження змагань (платна стоянка);
- організація міжнародного спортивного турніру;
- кошти, отримані від проведення змагань з попереднім внеском учасників (обов'язкові для участі);
- прибутки від організації та проведення спортивної лотереї;
- добровільні фінансові внески від фірм, меценатів, фондів, підприємств;
- різноманітні бартерні угоди.

Звичайно, спортивна організація повинна мати свій розрахунковий рахунок, затверджений статут, в якому будуть відображені ці види діяльності, та комерційного директора, який буде займатися цими питаннями.

Види спортивних змагань. В залежності від мети, завдань, форм організації, складу учасників спортивних змагань поділяються на різні види. В системі олімпійського спорту змагання можуть поділятися за наступними критеріями:

- за значенням (підготовчі, відбіркові, головні);
- за масштабами (районні, місцеві, регіональні, континентальні, Олімпійські ігри);
- за вирішенням завдань (контрольні, класифікаційні, відбіркові, показові);
- за характером організації (відкриті, закриті, традиційні, матчеві, кубкові та інші);
- за формою заліку (особисті, командні, особисто-командні);
- за віковими категоріями учасників (дитячі, юнацькі, для дорослих, для ветеранів);
- за статтю (серед чоловіків або жінок);
- за професійною орієнтацією учасників (шкільні, студентські ті інші).

Зовнішні змагання поділяються на районні та міські, обласні, зональні, національні.

Внутрішні змагання – першість з видів спорту, навчально-залікові, масові кроси, багатоборства, естафети, спартакіади та ін.

Міжнародні змагання – матчеві, національні, кубкові, універсиади, чемпіонати Європи, світу, Олімпійські ігри.

Способи проведення змагань.

Прямий спосіб застосовується під час проведення особистих та особисто-командних змагань. У ньому результати учасників переводять у бали. Сутність способу – у послідовному чи одночасному виконанні змагальних елементів на одній спортивній арені. Використовуються в легкій атлетиці, лижному, ковзанярському, велосипедному спорті, плаванні, гімнастиці, акробатиці тощо.

Коловий спосіб ґрунтується на принципі послідовних зустрічей кожного учасника (команди) з рештою, застосовується головним чином у спортивних іграх та єдиноборствах.

Незважаючи на значну тривалість змагань, коловий спосіб дозволяє достатньо об'єктивно оцінити всіх учасників і команди.

Спосіб проведення з вибуванням – це вибування учасників або команд після однієї чи кількох поразок. Його називають “кубковим” або “олімпійським”. Він дає змогу включити до змагань велику кількість учасників і проводити їх за короткий термін.

Змішаний спосіб – це послідовне поєднання один з одним змагань 2-х способів (колового і з вибуванням).

2.3.2. Практичний блок

План заняття

I. Перевірка рівня засвоєння студентами основних теоретичних положень з теми заняття.

1. Мета та завдання спортивно-масових фізкультурно-оздоровчих заходів (СМ та ФОЗ).

2. Організація і проведення СМ та ФОЗ.

3. Спортивно-масові свята.

4. Організаційне, ресурсне та фінансове забезпечення спортивно-масових заходів.

5. Види спортивних змагань.

6. Способи проведення спортивних змагань: прямий, коловий, кубковий, змішаний.

II. Практична частина:

1. За допомогою тестових завдань перевірити рівень засвоєння студентами ключових понять теми.

III. Підведення підсумків заняття.

Завдання для самостійної роботи студентів

У зошиті для самостійних робіт:

1. Розробити Сценарій спортивного свята.

2. Скласти Положення про проведення заходу.

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор _____
(підпис) (прізвище, ініціали)
« ____ » _____ 20 ____ р.

ПОЛОЖЕННЯ

про проведення _____ (назва заходу)

1. Мета та завдання.
2. Місце і термін проведення.
3. Керівництво заходом.
4. Учасники заходу та умови допуску.
5. Програма заходу.
6. Порядок і умови визначення переможців (система заліку).
7. Нагородження.
8. Терміни та умови подання заявок.

Оргкомітет

Рекомендована література:

1. Деделюк Н. Організація масових фізкультурно-оздоровчих спортивних заходів з використанням національних традицій фізичного виховання / Н.Деделюк. – Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2008. – 71 с.
2. Сергієнко В.М. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: навч. посібн. для студентів спец. “Фізична культура” / В. М. Сергієнко, Т. І. Полтавцева. – 2-е вид., перероб. і доп. – Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. – 164 с.
3. Фролова Л.С. Фахова виробнича практика: спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота [навчальний посібник] / Л. С. Фролова, І. Д. Глазирін. – Черкаси: Вид. ЧНУ – 2013. – 278 с.
4. Цибульська В. В. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: В. В. Цибульська, Г. В. Безверхня. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 220 с. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://dspace.udpu.org.ua:8080/jspui/bitstream/6789/4114/3/Orhanizatsiya%20ta%20metodyka%20sportyvno-masovoyi%20roboty.pdf>

2.3.3. Блок контролю і самоконтролю

Питання для перевірки знань студентів

1. Що таке фізична активність суспільства та який її рівень розвитку її в Україні?
2. Як провести маркетинг спортивної діяльності?
3. Надайте інформацію про форми і способи проведення змагань.
4. Розкрийте розділи, що включають положення про змагання.

5. Розкрийте функції оргкомітету змагань.
6. У чому полягає агітаційне забезпечення змагань.
7. Розкажіть про фінансову і господарську діяльність у період підготовки до проведення змагань.
8. Визначте особливості видів роботи, що необхідно передбачити для підготовки та проведення спортивно-масового свята.
9. Назвіть розділи, які повинні бути включені до плану спортивного свята.
10. Що включає кошторис витрат з проведення спортивно-масових заходів (свят).
11. Розкрийте додаткові статті доходу, які може мати сфера ФВіС.
12. Поясніть, у чому полягають особливості організаційного забезпечення спортивно-масових заходів.

Тестові завдання для перевірки знань студентів

Вам пропонується ряд визначень та понять і варіанти відповідей, одна з яких правильна. Виберіть правильну, на Вашу думку.

1. За характером заліку та визначенням результатів усі спортивні змагання поділяються на:

- а) особисті, особисто-командні та командні
- б) особисто-командні та командні
- в) особистісні та командні
- г) особисті

2. За формою проведення спортивні змагання є:

- а) зовнішні, внутрішні, міжнародні
- б) відкриті та закриті, очні, заочні, одноразові, традиційні, одноденні та багатоденні, офіційні й товариські, класифікаційні
- в) прямі, колові, з вибуванням, змішані
- г) дитячі, юнацькі, для дорослих, для ветеранів

3. Способи проведення спортивних змагань:

- а) зовнішні, внутрішні, міжнародні
- б) відкриті та закриті, очні, заочні, одноразові, традиційні, одноденні та багатоденні, офіційні й товариські, класифікаційні
- в) прямі, колові, з вибуванням, змішані
- г) для чоловіків і жінок

4. Зовнішні змагання поділяються на:

- а) матчеві, національні, кубкові, універсиади, чемпіонати Європи, світу, Олімпійські ігри
- б) першість з видів спорту, навчально-залікові, масові кроси, багатоборства, естафети, спартакіади тощо
- в) районні та міські, обласні, зональні, національні
- г) для чоловіків і жінок

5. Внутрішні змагання поділяються на:

- а) районні та міські, обласні, зональні, національні
- б) першість з видів спорту, навчально-залікові, масові кроси, багатоборства, естафети, спартакіади тощо

в) матчеві, національні, кубкові, універсиади, чемпіонати Європи, світу, Олімпійські ігри

г) для чоловіків і жінок

6. Міжнародні змагання поділяються на:

а) районні та міські, обласні, зональні, національні

б) першість з видів спорту, навчально-залікові, масові кроси, багатоборства, естафети, спартакіади тощо.

в) матчеві, національні, кубкові, універсиади, чемпіонати Європи, світу, Олімпійські ігри

г) для чоловіків і жінок

7. Положення про змагання - це

а) основний документ, що регламентує всі умови перебування гравців на полі

б) основний документ, що регламентує всі умови проведення змагання

в) основний документ, що регламентує час проведення змагання

г) основний документ, що регламентує склад команди

8. План спортивно-масового свята складається

а) директором школи

б) оргкомітетом

в) колективом фізкультури

г) директором підприємства

9. Прямий спосіб проведення змагань це

а) послідовне чи одночасне виконання змагальних елементів на одній спортивній арені

б) вибування учасників або команд після однієї чи кількох поразок

в) послідовні зустрічі кожного учасника (команди) з рештою учасниками (командами)

г) послідовне поєднання один з одним змагань 2-х способів (колового і з вибуванням)

10. Коловий спосіб проведення змагань це

а) послідовне чи одночасне виконання змагальних елементів на одній спортивній арені

б) вибування учасників або команд після однієї чи кількох поразок

в) послідовні зустрічі кожного учасника (команди) з рештою учасниками (командами)

г) послідовне поєднання один з одним змагань 2-х способів (колового і з вибуванням)

2.4 ПЛАНУВАННЯ, ОБЛІК І ЗВІТНІСТЬ З ФК І СПОРТУ

Мета: перевірити знання студентів із організацією планування у сфері фізичної культури; виховувати відповідальність, ініціативність, аналітичний погляд; розвивати логічне мислення.

Обладнання: текст лекції, підручники, тестові завдання.

Ключові поняття: перспективний план, план-графік, графік проведення заходів, Єдиний календарний план, річний статистичний звіт, статистичні звіти та форми 1-ФК, 2-ФК, 5-ФК.

2.4.1. Теоретичний блок

Основні положення

Принципи планування: цілеспрямованість, систематичність, всебічність, конкретність, реальність, простота і наочність планування.

Цілеспрямованість планування полягає в чіткому визначенні кінцевої мети навчально-виховної роботи, створення її перспективи на певні етапи часу.

Систематичність планування передбачає здійснення строго послідовної (у певній системі) конкретизації і деталізації планів, чим забезпечується постійна наступність у навчально-виховній роботі, чіткий взаємозв'язок усіх її елементів.

Всебічність планування полягає в тому, щоб передбачати і в остаточному підсумку досить повно розкривати всі освітні, виховні та гігієнічні завдання, що впливають з поставленої мети, а також намічати відповідні їм засоби, методи і організацію роботи.

Конкретність полягає в забезпеченні деталізації планованих завдань, засобів і методів навчання і виховання в суворій відповідності зі станом займаються, матеріально-технічними, кліматичними та іншими умовами.

Реальність планування полягає в тому, що при визначенні кінцевих цілей та конкретизації різних сторін навчально-виховної роботи передбачається дійсна можливість успішного її виконання в даних умовах. Реальність планування припускає тверезий облік педагогом власних можливостей, стану тих, хто займається фізичною культурою, матеріально-технічного забезпечення занять і т. п.

Кожен план у своїй основі повинен бути простим і наочним, особливо якщо він призначений для колективного користування. Занадто докладний запис робить плани громіздкими і незручними для оперативного застосування, графічні додатки до них, навпаки, більш зручними. Застосування в планах цифрових і літерних позначень, різних шифрів істотно знижує їх наочність.

Планування в сфері фізичної культури та спорту. Для цілеспрямованого розвитку в колективі фізичної культури доцільно мати наступні документи:

- загальний річний план роботи, який складається по розділах (напрямах) роботи колективу фізичної культури тобто - плани організаційних заходів;

- план масових фізкультурно-оздоровчих заходів та роботи фізкультурних груп;
- план роботи спортивних секцій та спортивних змагань;
- план матеріально-технічного розвитку фізкультурної організації, будівництва спортивних споруд тощо;
 - план розвитку фізичної культури і спорту колективу (підготовка фізкультурників, спортсменів-розрядників, майстрів спорту по видам спорту).
 - календарний план спортивних змагань (складає рада разом з бюро спортивних секцій та тренерами).
 - план засідань ради колективу фізичної культури (дати проведення засідань та їх плани – питання).

Планування поділяється на перспективне та календарне.

Перспективний план передбачає розробку питань розвитку фізичної культури та спорту на декілька років (4-5) не визначаючи виконавців, а терміни визначаючи по роках та кварталах.

Складаючи план спортивно-масових заходів треба орієнтуватися на плани керівних фізкультурних організацій. Це дозволить забезпечити наступність та послідовність змагань, своєчасну підготовку збірних команд і учасників. Тобто, якщо районі змагання з волейболу проводяться на початку березня, то змагання колективу фізичної культури бажано провести не пізніше кінця січня, щоб мати час на комплектування збірної та її тренування.

До перспективних планів колективів фізичної культури доцільно включати наступні питання:

- залучення працівників до занять фізичною культурою та спортом;
- створення груп здоров'я;
- впровадження виробничої гімнастики;
- створення нових спортивних секцій і покращення роботи тих, що існують;
- підготовка спортсменів масових розрядів;
- підготовку спортсменів-розрядників;
- проведення роботи серед працівників за місцем проживання;
- проведення спортивних змагань з видів спорту і оздоровчих заходів;
- будівництво і оснащення спортивних споруд;
- питання пропаганди фізичної культури та спорту.

На основі перспективних планів складаються плани річні та поквартальні.

У календарному плані фізкультурно-спортивних заходів як правило є два розділи:

1. Комплексні фізкультурні і спортивні заходи.
2. Змагання з видів спорту.

План-графік може складатися на рік або на квартал. У ньому кожен місяць розділено на тижні, тижні, на які припадають змагання – заштриховуються.

Календарний план спортивно-масових заходів та план-графік затверджуються на засіданні Ради колективу фізичної культури.

Календарні плани кожної фізкультурної організації можуть бути наступні:

- план розвитку фізичної культури та спорту;
- календарний план спортивних змагань;
- річний та квартальний план організаційної роботи;
- план засідань президії колективу фізичної культури;
- план масових фізкультурних заходів;
- плин навчально-спортивної роботи;
- план матеріального розвитку фізичної культури та спорту;
- план розвитку спортивних споруд, тощо.

Планування спортивних змагань. Змагання в спортивних організаціях проводяться відповідно до календарного плану. Календарним планом змагань є плановий документ, який регламентує перелік планованих спортивних заходів й їх види, визначає терміни й місця їх проведення, склад організацій, що беруть участь, учасників і суддів, а також передбачувану вартість проведення цих змагань.

Зазвичай календарний план складається на рік або сезон і включає три розділи:

1) **фізкультурно-оздоровчі заходи**, в який включаються самі різні масові змагання, наприклад фітнес-марафони, Спартакіади «Бадьорість і здоров'я» тощо.

2) **комплексні заходи**, в які включаються спартакіади з літніх і зимових видів спорту, участь у спартакіаді району, міста тощо.

3) **змагання з видів спорту**, в які включаються змагання з окремих видів спорту, що культивуються в спортивному клубі.

На додаток до календаря можна скласти **графік проведення заходів**. Він робиться для зручності організаторів. Графік проведення спортивних та спортивно-масових заходів не є офіційним документом.

На рівні Міністерства молоді та спорту України формується Єдиний календарний план національних і міжнародних спортивних заходів на поточний рік (далі - ЄКП).

ЄКП є документом з переліком фізкультурно-спортивних заходів серед різних вікових груп населення і інвалідів-спортсменів, національних і міжнародних змагань з видів спорту, визнаних в Україні та включених до Переліку визнаних в Україні видів спорту (далі - ПВВС), а також заходів щодо підготовки до них.

ЄКП складається з двох частин:

I частина. Календарний план всеукраїнських змагань та комплексних заходів серед різних вікових груп населення і інвалідів-спортсменів.

II частина. Календарний план всеукраїнських і міжнародних спортивних змагань з видах спорту і заходів щодо підготовки до них.

Облік і звітність у фізкультурних організаціях. Правильно організований контроль є дієвим засобом удосконалення керівництва. Контроль здійснюється за тими напрямками діяльності, що були заплановані.

Для нормальної діяльності, планування роботи, контролю, своєчасної звітності кожна фізкультурна організація, колектив фізичної культури, спортивний клуб, фізкультурно-спортивне товариство, спортивна федерація) веде облік фізкультурної роботи.

З кожного виду роботи створюється окрема тека, в якій систематизовано документи з певних питань. Кожна тека має певний порядковий номер і назву. Доцільно мати перелік всіх назв тек з вказаним номером. Кожна організація, виходячи з умов роботи, визначає перелік або номенклатуру справ, які допомагають керувати діяльністю підлеглих фізкультурних організацій.

Звітність у фізкультурних організаціях. Основу звітності фізкультурних організацій становлять звіти первинних фізкультурних організацій – колективів фізичної культури, спортивних клубів, дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Вони складають звіти за формами, затвердженими статистичним управлінням і у встановлені терміни надсилають їх до організацій, зазначених у статистичних формах.

Річний статистичний звіт колективу фізичної культури складають за формою 1-ФК. Складений річний звіт розглядає і затверджує рада колективу фізичної культури, його підписують голова ради колективу і керівник організації.

Дитячо-юнацька спортивна школа складає звіт за формою 5-ФК.

Районі (міські) управління з фізичної культури і спорту складають зведений звіт за формою 2 – ФК. Управління відповідає за своєчасне складання статистичних звітів, а також за їх достовірність.

Статистичний звіт підписує керівник організації фізкультурно-спортивного спрямування і надсилає його до керівної організації.

Матеріали статистичних звітів повинні постійно аналізуватися і вивчатися як у первинних, так і в керівних фізкультурних організаціях. Дані звітів, співставленні з даними минулих років, показують, в якому напрямку йде робота, на розвиток яких видів спорту, на які розділи плану роботи слід звернути особливу увагу.

Це допомагає краще та раціонально планувати загальну роботу, зосередити увагу на ліквідації відносно недороблених ділянок, поширювати позитивний досвід роботи.

Діловодство у фізкультурних організаціях. В апараті кожної організації завжди є документи, які надходять від різних організацій, і ті, що розробляє апарат організації. Всі вони повинні зберігатися у певній системі, щоб у разі потреби будь-який документ легко було відшукати.

Кожен документ, як вхідний так і вихідний, реєструється у відповідних книгах. Після того як надіслані документи розгляне керівництво, їх надсилають виконавцям, про що свідчить запис у відповідній книзі. Встановлюється термін виконання документа, обсяг звітності про проведену роботу, відповідальні особи. Такі документи вважаються «На контролі».

Про наслідки розгляду і виконання документу доповідають керівництву. Інструктори, та інші виконавці зберігають у себе тільки ті документи, які вони опрацьовують.

Номенклатуру справ, які слід мати в організації, визначає керівництво. На кожний календарний рік заводяться нові справи.

Організація контролю і перевірки виконання. Принципи контролю і перевірки:

- систематичність перевірки і контролю;
- плановість;
- неформальність;
- регламентованість (час, питання, напрямки діяльності).

Перевірка може проводитись як зовнішня (зверху), так і внутрішня (знизу, або паралельна).

Видами перевірки є: планова; позапланова; за результатами попередньої перевірки.

Найпоширенішими формами перевірки є:

- фронтальна;
- вибіркова (конкретні розділи плану роботи: підготовка спортсменів-розрядників);
- тематична (перевірка з метою вивчення досвіду роботи за певним напрямком).

Методи перевірки: інспектування та інструктування.

2.4.2. Практичний блок

План заняття

I. Перевірка рівня засвоєння студентами основних теоретичних положень з теми заняття.

1. Роль і значення планування в спорті.
2. Планування в сфері фізичної культури та спорту.
3. Планування фізичної культури державними і громадськими організаціями.
4. Планування спортивних змагань.
5. Облік роботи в фізкультурних організаціях.
6. Звітність у фізкультурних організаціях.

II. Практична частина:

1. За допомогою тестових завдань перевірити рівень засвоєння студентами ключових понять теми.

III. Підведення підсумків заняття.

Завдання для самостійної роботи студентів

У зошиті для самостійних робіт скласти Річний календарний план спортивно-масових заходів колективу фізичної культури

№	Назва заходу	Термін проведення	Учасники	Відповідальні за проведення
1. Комплексні фізкультурні і спортивні заходи				
1	Спартакіада колективу фізичної культури			
2. Змагання з видів спорту				
1	Волейбол			
2	Футбол			

Рекомендована література:

1. Деделюк Н. Організація масових фізкультурно-оздоровчих спортивних заходів з використанням національних традицій фізичного виховання / Н.Деделюк. – Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2008. – 71 с.
2. Сергієнко В.М. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: навч. посібн. для студентів спец. “Фізична культура” / В. М. Сергієнко, Т. І. Полтавцева. – 2-е вид., перероб. і доп. – Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. – 164 с.
3. Фролова Л.С. Фахова виробнича практика: спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота [навчальний посібник] / Л. С. Фролова, І. Д. Глазирін. – Черкаси: Вид. ЧНУ – 2013. – 278 с.
4. Цибульська В. В. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: В. В. Цибульська, Г. В. Безверхня. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 220 с. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://dspace.udpu.org.ua:8080/jspui/bitstream/6789/4114/3/Orhanizatsiya%20ta%20metodyka%20sportyvno-masovoyi%20roboty.pdf>

2.4.3. Блок контролю і самоконтролю

Питання для перевірки знань студентів

1. Проаналізуйте зміст роботи фізкультурної організації за різними напрямками. До яких планів належить віднести ту чи іншу роботу?
2. Розкрийте процедуру створення планів.
3. Наведіть конкретні пункти планів для різних напрямків роботи фізкультурної організації.
4. Обґрунтуйте вимоги до планування розвитку фізичної культури і спорту.
5. Наведіть плани, які складаються у фізкультурних організаціях.
6. Як існують форми звітності про роботу фізкультурних організацій.
7. Які організації складають річний статистичний звіт 1-ФК, його зміст.
8. Які організації складають річний статистичний звіт 2-ФК, його зміст.
9. Які організації складають річний статистичний звіт 5-ФК, його зміст.
10. Обґрунтуйте послідовність організації та проведення контролю діяльності фізкультурної організації.
11. Охарактеризуйте документи, що складаються за результатами перевірки.

Тестові завдання для перевірки знань студентів

Вам пропонується ряд визначень та понять і варіанти відповідей, одна з яких правильна. Виберіть правильну, на Вашу думку.

1. Планування поділяється на

- а) перспективне та календарне
- б) перспективне та одноденне
- в) щорічне, щомісячне
- г) перспективне та щомісячне

2. Перспективний план колективу фізичної культури передбачає розробку питань розвитку фізичної культури та спорту на термін до:

- а) 1-2 роки
- б) 4-5 років
- в) 6-10 років
- г) до 15 років

3. У календарному плані фізкультурно-спортивних заходів як правило є наступні розділи:

- а) комплексні фізкультурні змагання з видів спорту
- б) комплексні фізкультурні і спортивні заходи, змагання з видів спорту
- в) спортивні заходи
- г) змагання з видів спорту

4. Календарний план спортивно-масових заходів та план-графік затверджуються на

- а) засіданні Ради федерації
- б) засідання профспілкової організації
- в) засіданні Ради колективу фізичної культури
- г) загальних зборах

5. Зазвичай календарний план складається на

- а) рік або сезон
- б) пів року
- в) місяць
- г) три місяці

6. На якому рівні формується Єдиний календарний план національних і міжнародних спортивних заходів на поточний рік в Україні

- а) Національного олімпійського комітету
- б) Міністерства молоді та спорту
- в) Президента федерації
- г) Президента міжнародного олімпійського комітету

7. За якою формою складають річний статистичний звіт колективу фізичної культури

- а) за формою 1-ФК
- б) за формою 2-ФК
- в) за формою 5-ФК
- г) за формою 6-ФК

8. За якою формою складають річний статистичний звіт дитячо-юнацькі спортивні школи

- а) за формою 1-ФК
- б) за формою 2-ФК

- в) за формою 5-ФК
- г) за формою 6-ФК

9. За якою формою складають річний статистичний звіт районі (міські) управління по фізичній культурі і спорту

- а) за формою 1-ФК
- б) за формою 2-ФК

- в) за формою 5-ФК
- г) за формою 6-ФК

10. Як називається перелік необхідної документації в спортивній організації

- а) зміст документації
- б) діловодство

- в) номенклатура справ
- г) перелік документів

2.5 ПРОПАГАНДА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Мета: перевірити теоретичні знання студентів із значення, форм, методів і засобів пропаганди фізичної культури та спорту; виховувати відповідальність, аналітичний погляд, сприяти розвитку професійних компетентностей.

Обладнання: підручники, тестові завдання.

Ключові поняття: пропаганда фізкультурно-спортивної оздоровчої роботи, усна форма пропаганди, друкована форма пропаганди, наочна форма пропаганди, показова форма пропаганди, принципи реклами у сфері фізкультурно-оздоровчій роботі засобами періодики, радіо, телебачення, Інтернету.

2.5.1. Теоретичний блок

Основні положення

У проекті Закону України «Про Загальнодержавну соціальну програму розвитку фізичної культури і спорту на 2013–2017 роки» передбачено здійснення заходів, спрямованих на формування світогляду, орієнтованого на здоровий спосіб життя, престиж фізичного здоров'я, патріотичне виховання населення. Також зазначено, що для реалізації заходів вказаних вище необхідно використовувати можливості засобів масової інформації в пропаганді здорового способу життя та висвітленні спортивних подій і збільшити обсяги соціальної реклами, орієнтованої на здоровий спосіб життя. В Указі Президента України від 21.07.2008 р. № 640/2008 «Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні» одним із завдань, поставлених перед Міністерством сім'ї, молоді та спорту України є забезпечення проведення інформаційних кампаній, спрямованих на широке інформування населення про здоровий спосіб життя, популяризацію оздоровчого значення фізичної культури.

Агітація (в перекладі з латини) – означає приведення в рух, спонукання до чогось. Агітація – це розповсюдження ідей для впливу на свідомість, настрої, активність шляхом усних виступів, засобів масової інформації (радіо, газет, телебачення). Пропаганда (в перекладі з латини) – підлягає розповсюдженню.

Пропаганда фізкультурно-спортивної оздоровчої роботи - це цілеспрямоване розповсюдження та популяризація фізкультурних знань з метою переконання різних верств населення в необхідності систематичних фізкультурних занять.

Правильно організована пропаганда - це єдиний безперервний освітньо-виховний процес, який можна розділити на чотири етапи:

- переконання в необхідності оздоровчих занять,
- підвищення рівня фізкультурної грамотності,
- залучення населення до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять,
- підтримка, подальше підвищення фізкультурної активності та ефективності фізкультурно-оздоровчих занять.

Залежно від етапу проведення пропагандистська діяльність розв'язує такі завдання:

- формування свідомого ставлення населення до занять фізичною культурою та спортом;
- інформування населення про раціональні форми й методи занять фізичними вправами;
- розповсюдження передового досвіду роботи тренерів, інструкторів, викладачів фізичної культури та інших спеціалістів;
- інформування населення про найбільш яскраві події спортивного життя в нашій країні та за її межами.

Ефективність пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності залежить від дотримання принципів її проведення, зокрема: науковість та вірогідність усієї пропагандистської інформації, диференційованість і конкретність.

Головною метою пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності є переконання населення в її користі та повсякденній необхідності. Дотримання вищезазначених принципів – запорука успіху в досягненні цієї мети.

Основними формами пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності є усна, друкована, наочна, показова.

Усна форма пропаганди. Основними її засобами є лекції, доповіді, бесіди, диспути, дискусії.

Друкована форма пропаганди. В Україні видаються спеціалізовані часописи: «Спортивна газета», «Україна туристична», «Український футбол», «Команда» та журнали: «Старт», «Олімпійська арена», «Фізичне виховання в школі», «Туристичні новини».

Досить ефективним засобом пропаганди може стати стінгазета первинної фізкультурної організації, яка має наступні розділи:

- спортивно-фізкультурна інформація.
- методика самостійних занять фізичною культурою та спортом.
- життя фізкультурно-спортивного клубу.

Варто пам'ятати, що успіх стінгазети залежить від правильного підбору редакційної колегії. Тільки активні, грамотні, захоплені люди здатні забезпечити випуск цікавих і змістовних матеріалів.

Наочна форма пропаганди є достатньо розповсюдженою у фізкультурно-оздоровчій сфері, її засобами виступають стенди, вітрини, фотовітрини, плакати, фотоальбоми та ін.

Показова форма пропаганди. Масові фізкультурно-спортивні заходи – це ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням віку, статі, рівня фізичної підготовленості, мають приблизно однакові можливості в досягненні перемоги в доступних їм вправах.

Іншим видом фізкультурних заходів агітаційно-пропагандистської спрямованості є відкриті змагання, конкурси, блицтурніри за участю всіх бажаючих, а також змагання новачків, які ввійшли до складу фізкультурно-оздоровчих груп.

Успіх пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності залежить від комплексного активного використання всіх її форм.

Реклама є активною формою пропаганди фізкультурно-оздоровчих занять. Сучасна фахова література визначає *рекламу* як скероване, неособисте звернення, яке здійснюється через засоби масової інформації та інші види комунікацій. Воно містить інформацію про споживчі властивості та якість товарів або послуг з метою їх реалізації та формування споживчого попиту.

Реклама у фізкультурно-оздоровчій сфері – це сукупність відомостей про послуги оздоровчого характеру, які здатні зацікавити споживачів та задовольнити попит різних соціально-демографічних груп населення. Достатньо розповсюдженою є імідж-реклама, її мета - формування сприятливого образу (іміджу) клубу, осередку в максимальній кількості громадян, потенційних споживачів.

Принципи реклами: безперервність впливу, оригінальність, наочність, запам'ятовуваність інформації, врахування інтересів і особливостей контингенту населення, доступність рекламованого, правдивість реклами.

Ймовірний споживач фізкультурно-оздоровчих послуг іде до їх вибору через серію визначених кроків: поінформованість, зацікавленість, оцінювання, апробування, вирішення, підтвердження. Усі зазначені етапи повинна враховувати рекламна діяльність.

Для рекламної діяльності необхідні різноманітні засоби її розповсюдження: друкована, кінореклама, телевізійна, радіореклама, відеореклама, реклама на транспорті, реклама на місці надання оздоровчих послуг тощо.

«*Прямою рекламою*» називають поштові відправлення. Цей вид реклами ефективний своєю адресністю.

Газетна реклама вважається найбільш розповсюдженою. На жаль, газетна реклама не завжди дає змогу виділення саме «свого» споживача у зв'язку з відсутністю її спеціалізації.

Реклама на радіо і телебаченні, на відміну від попередньої, зберігає «вибіркові» можливості у зв'язку з тим, що може бути включена теоретично до кожної передачі. Окрім того, вона має масову аудиторію слухачів та глядачів. Ефективність реклами значною мірою залежить від часу її подання, а також вдалого поєднання з іншими передачами.

Під *зовнішньою рекламою* розуміють усі види реклами, які здійснюються за допомогою різних засобів, на вулиці, її різновиди: реклама на стінах будинків, на щитах повз шосе, надписи на бортах машин, фургонів, трамваїв, тролейбусів.

2.5.2. Практичний блок

План заняття

I. Перевірка рівня засвоєння студентами основних теоретичних положень з теми заняття.

1. Завдання, принципи та форми пропаганди
2. Характеристика усної та друкованої форм пропаганди.
3. Характеристику наочній та показовій формам пропаганди фізичної культури та спорту.

4. Принципи реклами у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи засобами періодики, радіо, телебачення, Інтернету.

II. Практична частина:

1. За допомогою тестових завдань перевірити рівень засвоєння студентами ключових понять теми.

III. Підведення підсумків заняття.

Завдання для самостійної роботи студентів

У зошиті для самостійних робіт:

1. Складіть оголошення для залучення до змагання родин, використовуючи знання принципів реклами, агітації та пропаганди здорового способу життя.

2. Придумайте гарне, стисле, ємке за змістом гасло або девіз, які запам'ятовуються, й можуть бути використані у пропаганді здорового способу життя або закликають до занять спортом.

Теми рефератів

1. Реклама з фізкультурно-оздоровчої спрямованості радіо та телебачення України.
2. Значення фізкультурно-спортивних свят та показових виступів у пропаганді масового спорту.

Рекомендована література:

1. Жданова О. М. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг / О. М. Жданова, А. М. Тучак, Л. Я. Чеховська // Тези доповідей IV міжнар. наук. конгр. – К., 2000. – С. 480.
2. Житарюк М. Г. Великий спорт і мас-медіа : навч.-метод. посіб. / М. Г. Житарюк. – Л. : Світ, 1991. – 84 с.
3. Тарасюк Н. Я. Дослідження та порівняння окремих аспектів пропаганди фізкультурних занять і реклами оздоровчих послуг / Н. Я. Тарасюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. – Х., 2002. – №17. – С. 36–40.
4. Тарасюк Н. Я. Експериментальне обґрунтування ефективності впровадження системи заходів з пропаганди і реклами фізкультурних занять / Н. Я. Тарасюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. – Х., 2002. – № 15. – С. 3–7.
5. Тарасюк Н. Особливості проведення реклами фізкультурно-оздоровчих послуг / Наталя Тарасюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. – Л., 2002. – Вип. 6, т. 1. – С. 124–127.
6. Тарасюк Н. Роль пропаганди у залученні школярів до занять спортом / Наталя Тарасюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. – Л., 2001. – Вип. 5, т. 1. – С. 173–175.
7. Тарасюк Н. Сучасний етап пропаганди занять фізичною культурою вчення проблеми / Наталя Тарасюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. – Л., 2000. – Вип. 4. – С. 28–29.

8. Тарасюк Н. Я. Цільове комплексне програмування розвитку пропаганди і реклами фізкультурних занять / Н. Я. Тарасюк // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали III Міжрегіон. наук.-практ. конф. – Л., 2002. – С. 54–56.
9. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. – 366 с.

2.3.3. Блок контролю і самоконтролю

Питання для перевірки знань студентів

1. Дайте характеристику лекції, як усній формі пропаганди фізкультурно-спортивної оздоровчої роботи.
2. Які питання необхідно вирішити для організації лекції?
3. Чому диспут має високу пропагандистську ефективністю у пропаганді фізкультурно-спортивної оздоровчої роботи?
4. Яку роль відіграють фотоальбоми у пропаганді спортивно-масової роботи?
5. Чому з особливою старанністю варто поставитися до розробки сценарію фізкультурно-спортивного заходу?

Тестові завдання для перевірки знань студентів

Вам пропонується ряд визначень та понять і варіанти відповідей, одна з яких правильна. Виберіть правильну, на Вашу думку.

1. Пропаганда фізкультурно-спортивної оздоровчої роботи - це

- а) це розповсюдження ідей фізкультури і спорту методом впливу на свідомість, настрої
- б) цілеспрямоване розповсюдження та популяризація фізкультурних знань з метою переконання різних верств населення в необхідності систематичних фізкультурних занять
- в) агітація за здоровий спосіб життя
- г) це розповсюдження ідей фізкультури і спорту шляхом усних виступів, засобів масової інформації (радіо, газет, телебачення)

2. Що відноситься до усної форми пропаганди

- | | |
|------------------------|---------------|
| а) диспути та дискусії | в) бесіда |
| б) розповідь | г) інструктаж |

3. Доповідь це -

- а) виступ за заданою темою, з метою поділитися особистим досвідом і висловити свою точку зору по суті обговорюваного питання
- б) фіксовані повідомлення по окремих питаннях будь-якої теми
- в) обмін досвідом фізкультурної роботи
- г) обмін досвідом організації змагань

4. Що відноситься до друкованої форми пропаганди

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| а) методична література | в) телевізійна передача |
| б) розповідь | г) передача по радіо |

5. Досить ефективним засобом пропаганди може стати у первинній фізкультурній організації

- а) реклама
- б) стінгазета
- в) оголошення
- г) стенди

6. Що відноситься до наочної форми пропаганди

- а) стенди
- б) стінгазета
- в) спортивне свято
- г) оголошення

7. Що відноситься до показової форми пропаганди

- а) стенди
- б) стінгазета
- в) спортивне свято
- г) оголошення

8. Реклама у фізкультурно-оздоровчій сфері – це

- а) обмін досвідом фізкультурної роботи
- б) фіксовані повідомлення по окремих питаннях якої-небудь теми
- в) сукупність відомостей про послуги оздоровчого характеру, які здатні зацікавити споживачів та задовольнити попит різних соціально-демографічних груп населення
- г) обмін досвідом організації змагань

9. Що називають «прямою» рекламою

- а) реклама на телебаченні
- б) реклама у поштову скриньку
- в) реклама в газеті
- г) реклама у транспорті

10. Скероване, неособисте звернення, яке здійснюється через засоби масової інформації та інші види комунікацій, це -

- а) агітація
- б) пропаганда
- в) реклама
- г) опитування

РОЗДІЛ III. ТЕХНОЛОГІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В РІЗНИХ ЛАНКАХ ФІЗКУЛЬТУРНОГО РУХУ

3.1 ТЕХНОЛОГІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В СИСТЕМІ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Мета: перевірити знання студентів щодо спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в системі освіти України; виховувати відповідальність за стан здоров'я підростаючого покоління; сприяти формуванню професійних компетентностей.

Обладнання: підручники, тестові завдання.

Ключові поняття: спортивно-масова і фізкультурно-оздоровча робота в системі освіти, дошкільні навчальні заклади, загальноосвітні школи, професійно-технічні училища, ВНЗ, лікарсько-педагогічний контроль, поділ на групи за станом здоров'я.

3.1.1. Теоретичний блок

Основні положення

У статті 26 Закону України про «Фізичну культуру і спорт» зазначається, що фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечення розвитку фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя.

Фізична культура у сфері освіти базується на затверджених відповідно до закону державних стандартах освіти, спрямованих на забезпечення науково обґрунтованих норм рухової активності дітей та молоді з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку.

У Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України зазначається, що фізичне виховання дітей дошкільних, учнів загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладів є невід'ємною складовою освіти, та реалізується через систему таких дидактичних компонентів: обов'язковий (урок або заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня), та позаурочний (заняття у секціях та гуртках спортивного спрямування навчального закладу, позашкільних навчальних закладах, самостійні заняття, участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах), що доповнює обов'язковий компонент з урахуванням індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, природних здібностей та стану здоров'я особистості.

Основні завдання фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах усіх форм власності:

- охорона та зміцнення здоров'я;

- сприяння нормальному розвитку функцій організму;
- розвиток фізичних здібностей і рухових якостей;
- виховання позитивних моральних якостей;
- формування інтересу до систематичних фізкультурних занять.

Програмою фізичного виховання передбачено основні форми організації оздоровчої діяльності:

- індивідуальні сеанси рухів і масаж (для дітей ясельного віку);
- заняття фізичною культурою урочного типу;
- ранкова гігієнічна гімнастика;
- рухливі ігри;
- прогулянки та екскурсії;
- фізкультурні хвилинки;
- фізкультурні свята;
- Дні здоров'я;
- самостійна рухова діяльність;
- загартовуючі процедури;
- виконання домашніх завдань.

Під час організації всіх занять, пов'язаних з фізкультурно-оздоровчими заходами, необхідно дотримуватися наступних правил:

- а) організовуючи заняття, «пам'ятайте, що це діти»;
- б) під час підготовки до занять «пам'ятайте про те, що легше навчити, ніж перевчити»;
- в) урахувати створення «школи рухів»;
- г) оздоровча спрямованість – «не створювати умов для виникнення хвороб»;
- д) організація занять спортивного напрямку – «з дитинства прищеплювати бажання займатися спортом»;
- е) методична діяльність – «пам'ятайте про те, що у дітей є вихователі і батьки».

Успішне вирішення завдань з фізичного виховання дітей значною мірою залежить від якості лікарсько-педагогічного контролю. У дошкільному закладі він здійснюється за такими напрямками:

- систематичне проведення медичних оглядів і оцінка стану здоров'я, нервово-психічного та фізичного розвитку; функціональних можливостей та динаміки розвитку рухів дітей;
- спостереження за проведенням різних організаційних форм фізичного виховання, контроль за змістом, методикою проведення фізичних вправ, відповідність їх анатомо-фізіологічним можливостям дитячого організму, організація рухового режиму;
- систематичне спостереження за санітарно-гігієнічним станом місць занять з фізичної культури, ранкової гімнастики, рухливих ігор, вправ спортивного характеру, загартовуючих процедур;
- постійний контроль за дотриманням режиму дня та організацію раціонального харчування у дошкільному закладі.

Розподіл дітей на медичні групи кожні півроку переглядається. Якщо у дитини підготовчої медичної групи стан здоров'я покращується, її переводять до основної групи. Або, навпаки, після захворювання, дитина з основної групи тимчасово переводиться до підготовчої.

Діти, тимчасово звільнені від занять з фізичної культури, повинні перебувати під постійним контролем лікаря та вихователя. Після закінчення терміну звільнення від занять їм дозволяють займатися фізкультурою з обмеженням навантажень. У дітей дошкільного віку застосовують функціональні проби на дозоване фізичне навантаження, які дають змогу виявити стан серцево-судинної та дихальної систем.

Основні завдання та форми організації оздоровчої фізкультурної діяльності в загальноосвітніх школах

Загальне керівництво фізичним вихованням учнів загальноосвітніх шкіл здійснює Міністерство освіти і науки України. Організація фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл забезпечується органами освіти на місцях, дирекціями шкіл, учителями фізичної культури, організаторами позакласної та позашкільної роботи, колективами фізичної культури.

Основними завданнями фізкультурно-оздоровчої діяльності є:

- зміцнення та збереження здоров'я школярів;
- всебічний розвиток фізичних здібностей;
- поглиблення фізкультурних знань, необхідних для використання в повсякденному житті;
- формування свідомої мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Систему взаємопов'язаних організаційних форм фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури складають:

- уроки фізичної культури;
- позаурочні заходи в режимі дня (гімнастика до занять, фізкультурні хвилини, фізкультурні розваги на перервах);
- позакласна фізкультурна діяльність (заняття в оздоровчих групах, гуртках фізичної культури, спортивних секціях, секціях ЗФП, спортивні свята, спортивні змагання);
- позашкільна фізкультурно-оздоровча діяльність (за місцем проживання, громадські організації з фізичного виховання учнів, у ДЮСШ, секціях ФСТ, туристичні походи, самостійні заняття).

Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням проводиться у відповідності до Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах (наказ МОЗ та МОН України від 20.07.09 № 518/674) та Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури (наказ МОЗ та МОН України від 20.07.09 № 518/674).

За станом здоров'я діти розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну групи. Організацію медико-педагогічного контролю в навчальному закладі забезпечує керівник навчального закладу.

Основні завдання та форми організації оздоровчої фізкультурної роботи в професійно-технічних училищах, коледжах тощо.

Професійно-технічна освіта входить до сфери діяльності Міністерства освіти і науки України, яке здійснює керівництво фізичним вихованням учнів.

Положенням про фізичне виховання учнів у системі професійно-технічної освіти передбачаються взаємопов'язані форми організації фізичного виховання:

- уроки фізичного виховання з акцентом на професійно-прикладну фізичну підготовку;
- фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня (гімнастика до занять, фізкультхвилинка і фізкультпаузи, спортивна година);
- тренувальні заняття в спортивних секціях;
- одноразові, багато етапні та масові фізкультурно-спортивні заходи .

Дієздатність системи фізичного виховання забезпечується ефективністю уроків фізичного виховання та раціональним використанням у режимі навчального дня фізкультурно-масових заходів, широким залученням учнів до різних форм роботи з фізичної культури і спорту. Спортивно-масова робота у ПТУ у позашкільний час може бути організована так само, як у школі. Щодо витрат на фінансування можуть активно допомагати шефські організації з підприємства, для яких готуються спеціалісти.

Для учнів також може бути організований виїзний спортивно-оздоровчий табір.

Процес фізичного виховання повинен здійснюватися з урахуванням професійно-прикладного напрямку, підготовки учнів до майбутньої професії.

Загальну відповідальність за фізичне виховання несе директор училища. Керівник фізичного виховання відповідає за виконання навчальної програми й оволодіння контингентом учнів знаннями та навиками фізичної підготовки. Безпосередню відповідальність за дотримання учнями режиму дня, виконання ранкової гімнастики несе майстер виробничого навчання.

Основні завдання та форми організації оздоровчої фізкультурної роботи у вищих навчальних закладах

Програмно-методичне керівництво фізичним вихованням студентів вищих навчальних закладів здійснює Міністерство освіти і науки України. Безпосереднє керівництво фізичним вихованням здійснює адміністрація ВНЗ. Навчальним процесом керують кафедри фізичного виховання, спортивною роботою - спортивні клуби.

Основними завданнями фізкультурно-оздоровчої діяльності є:

- зміцнення та збереження здоров'я студентів;
- всебічний розвиток фізичних здібностей;
- поглиблення фізкультурних знань, необхідних для використання в повсякденному житті;
- формування свідомої мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Студенти вищих навчальних закладів для проведення фізкультурних занять поділяються на групи (залежно від стану здоров'я та спортивної підготовленості): основні, підготовчі та спеціальні медичні. В основних групах проводяться фізкультурні заняття для здорових і фізично підготовлених студентів. У підготовчих - займаються здорові, але недостатньо фізично підготовлені студенти. Після спеціальних занять і підвищення рівня фізичної підготовки та тренуваності вони переводяться в основні групи. Спеціальні медичні групи комплектуються зі студентів з урахуванням статі, характеру захворювань і функціональних можливостей їх організму. Чисельність студентів у спеціальній медичній групі складає 8-15 чоловік на одного викладача. Заняття проводяться впродовж усього періоду навчання обсягом 4 години на тиждень.

Навчальний процес спрямований на зміцнення здоров'я, загартування, підвищення рівня фізичної працездатності, можливе усунення функціональних відхилень та вад фізичного розвитку, відновлення після перенесених захворювань.

Форми організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі:

- навчальні заняття (обов'язкові та факультативні);
- самостійні заняття фізичною культурою, спортом і туризмом у поза навчальний час;
- фізичні вправи в режимі навчального дня (ранкова гігієнічна гімнастика в гуртожитках, фізкультурні паузи тощо);
- масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи, проведені у вільний від навчальних занять час, вихідні дні, під час канікул, а також в оздоровчо-спортивних таборах, на навчальній та виробничій практиках;
- організація підвищення спортивної майстерності студентів-спортсменів;
- участь у спортивних одно етапних та багатетапних спортивних змаганнях різних рівнів.

Організаторам студентського спорту необхідно переглядати свою діяльність, щоб створювати умови для підвищеного попиту на засоби й форми фізичного виховання і спорту у ВНЗ. Для цього створюються спортивні клуби. Спортивний клуб у ВНЗ розв'язує такі завдання:

- залучення студентів, аспірантів, співробітників до систематичних занять ФВіС;
- організація та проведення масових оздоровчих і фізкультурних заходів;
- створення спортивних об'єднань, клубів, секцій і команд з видів спорту.

Велике значення відіграє організація СМ і ФОР у студентських гуртожитках та у спортивно-оздоровчих таборах.

3.1.2. Практичний блок

План заняття

I. Перевірка рівня засвоєння студентами основних теоретичних положень з теми заняття.

1. Організація масової фізичної культури з дітьми дошкільного віку.
2. Організація масової фізичної культури у загальноосвітній школі.
3. Особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи в системі професійно-технічної освіти (ПТО).
4. Спортивно-масова і фізкультурно-оздоровча робота у вищих навчальних закладах.

II. Практична частина:

1. За допомогою тестових завдань перевірити рівень засвоєння студентами ключових понять теми.

III. Підведення підсумків заняття.

Завдання для самостійної роботи студентів

У зошиті для самостійних робіт:

1. Скласти Положення про проведення міського спортивно-масового заходу серед дітей та юнацтва «Олімпійське лелечення».

Теми рефератів

1. Роль і значення спортивного клубу в житті ВНЗ.
2. Робота спортивного клубу МНУ імені В.О.Сухомлинського.
3. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх учителів.
4. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Рекомендована література:

1. Внеклассная спортивно-массовая работа в средних и старших классах СЭПШ : метод. рекомендации для учителей физ. культуры / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; авт.-сост. В. В. Галяс]. – Харьков : Изд-во НУА, 2014. – 20 с.
2. Деделюк Н. Організація масових фізкультурно-оздоровчих спортивних заходів з використанням національних традицій фізичного виховання / Н.Деделюк. – Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2008. – 71 с.
3. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання : навч. пос. / С. І. Присяжнюк. — К. : Центр учбової літератури, 2008. — 504 с.
4. Сергієнко В.М. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: навч. посібн. для студентів спец. “Фізична культура” / В. М. Сергієнко, Т. І. Полтавцева. – 2-е вид., перероб. і доп. – Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. – 164 с.

5. Цибульська В. В. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: В. В. Цибульська, Г. В. Безверхня. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 220 с. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://dspace.udpu.org.ua:8080/jspui/bitstream/6789/4114/3/Orhanizatsiya%20ta%20metodyka%20sportyvno-masovoyi%20roboty.pdf>

3.1.3. Блок контролю і самоконтролю

Питання для перевірки знань студентів

1. Назвіть принципи організації оздоровчої роботи у дошкільних закладах.
2. Назвіть форми організації занять ФВіС у позаурочний час.
3. Опишіть діяльність дитячо-підліткових спортивних громадських організацій з фізичного виховання.
4. Що таке професійно-прикладна фізична підготовка та в чому її сутність.
5. Яка мотивація до фізкультурно-оздоровчої діяльності у студентської молоді.
6. Дайте характеристику спортивного клубу ВНЗ. Які завдання та функції він повинен виконувати.

Тестові завдання для перевірки знань студентів

Вам пропонується ряд визначень та понять і варіанти відповідей, одна з яких правильна. Виберіть правильну, на Вашу думку.

1. Засобами оздоровчої фізичної культури дітей дошкільного віку виступають

- а) гігієнічні фактори та фізичні вправи
- б) гігієнічні, побутові та природні фактори, фізичні вправи
- в) фізичні вправи у всіх їх різноманітностях
- г) гігієнічні, побутові та природні фактори

2. Загальне керівництво фізичним вихованням учнів загальноосвітніх шкіл здійснює

- а) Департамент фізичної культури і спорту
- б) Міністерство молоді та спорту
- в) Міністерство освіти і науки
- г) Інститут інноваційних технологій і змісту освіти

3. Загальне керівництво фізичним вихованням у професійно-технічних училищах, коледжах здійснює

- а) Департамент фізичної культури і спорту
- б) Міністерство молоді та спорту
- в) Міністерство освіти і науки
- г) Інститут інноваційних технологій і змісту освіти

4. Загальне керівництво фізичним вихованням у **ВНЗ здійснює**

- а) Департамент фізичної культури і спорту
- б) Міністерство молоді та спорту
- в) Міністерство освіти і науки
- г) Інститут інноваційних технологій і змісту освіти

5. За станом здоров'я та спортивної підготовленості студенти поділяються на групи для проведення фізкультурних занять

- а) основні, підготовчі та спеціальні медичні групи

- б) підготовчі та спеціальні медичні групи
- в) групи здоров'я
- г) групи загальної фізичної підготовки

6. Чисельність студентів у спеціальній медичній групі складає

- а) 7-10 чоловік на одного викладача
- б) 8-15 чоловік на одного викладача
- в) 15-20 чоловік на одного викладача
- г) 20-30 чоловік на одного викладача

7. Характеристика методів організації у молодших класах середньої школи

- а) ігровий метод
- б) фронтальними, індивідуальними та груповими методами
- в) фронтальний метод
- г) методом колового тренування

8. Характеристика сфери діяльності спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи

- а) досягнення високого рівня розвитку якості пружкості
- б) гармонійний розвиток організму людини
- в) досягнення технічної фізкультурної майстерності
- г) досягнення високого рівня розвитку якості гнучкості

9. Методи контролю при проведенні оздоровчих занять

- а) фізіологічний контроль
- б) медико-педагогічний контроль
- в) психологічний контроль
- г) контроль якості виконання вправ

10. Дайте характеристику оздоровчих сил природи як засобу масової фізичної культури

- а) вплив на організм людини сонця, води та повітряного середовища
- б) вплив на організм людини сонця, води та вітру
- в) вплив на організм людини води та повітряного середовища
- г) вплив на організм людини землі, води та повітряного середовища

3.2 ТЕХНОЛОГІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В КОЛЕКТИВАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ВИРОБНИЦТВІ

Мета: перевірити знання студентів з основ методики виробничої гімнастики в залежності від умов і характеру праці в колективах фізичної культури; виховувати відповідальність за стан здоров'я осіб, що займаються фізичними вправами; сприяти формуванню професійних компетентностей.

Обладнання: підручники, тестові завдання.

Ключові поняття: виробнича гімнастика, вступна гімнастика, фізкультурна пауза, фізкультурна хвилинка, методика складання та проведення виробничої гімнастики з урахуванням умов і характеру праці.

3.2.1. Теоретичний блок

Основні положення

Стаття 28 Закону України про «Фізичну культуру і спорт» визначає фізкультурно-оздоровчу діяльність за місцем роботи громадян.

Головними завданнями вдосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи у виробничій сфері є створення сприятливих умов для задоволення потреб працівників, широких верств населення у збереженні здоров'я, після трудовому відновленні, змістовному дозвіллі та активному відпочинку.

Організм людини, яка працює на виробництві, отримує щотижневий стрес, адаптаційні процеси, які приводять до нормалізації функції обміну речовин, повністю розбалансовані. Порушуються функції органів травлення, залоз внутрішньої секреції, центральної і вегетативної нервової систем тощо.

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

Завдання виробничої фізичної культури:

1. Зміцнення здоров'я працівників.
2. Створення найбільш сприятливих умов для оволодіння професією, підвищення і збереження кваліфікації та професійної працездатності.
3. Сприяння швидкому відновленню працездатності та зниженню втоми як під час роботи, так і після неї.
4. Профілактика професійних захворювань та попередження травматизму.

Виробнича фізична культура у межах трудового процесу поділяється

- на ввідну гімнастику (тривалість 5-7 хв.);
- виробничу гімнастику (тривалість 10-15 хв.);
- паузи активного відпочинку (фізкультпаузи тривалість 4-5 хв., фізкультурні хвилинки тривалість 1,5-2 хв., мікропаузи тривалість до 1 хв.).

Вправи які необхідно обов'язково включати до ввідної гімнастики, незалежно від виду діяльності:

- ходьба;
- вправи на точність рухів і концентрацію уваги;
- дихальні вправи.

Виробнича гімнастика – це набір елементарних фізичних вправ, які виконуються працівниками на робочому місці впродовж 10-15 хв. та включаються у режим робочого дня з метою підвищення працездатності, зміцнення здоров'я і запобігання втоми працівників, що виникли у першій половині робочого часу.

Комплекс вправ для виробничої гімнастики складається з урахуванням особливостей трудового процесу, віку та статі працівників, а також стану здоров'я. Виробнича гімнастика може проводитися як поряд із робочим місцем, так і за межами виробничих приміщень.

Розробка комплексу виробничої гімнастики потребує інформації про санітарно-гігієнічні умови підприємства, організацію виробництва, режим робочого дня, характер рухового режиму.

Як у першій, так і другій половині робочого дня використовуються регламентовані перерви у вигляді пауз активного відпочинку, до яких відносяться фізкультурні паузи, фізкультурні хвилини, мікропаузи.

Фізкультурні паузи – це фізичні вправи тривалістю 4-5 хв., що використовуються у моменти, які виникають перед розвитком втоми працівників, з метою запобігання зниження працездатності і збереженню високого рівню продуктивності праці протягом першої та другої половини робочого часу.

Виконання вправ фізкультурної паузи в середньому і швидкому темпі відновлює працездатність набагато ефективніше, ніж виконання цих же вправ у повільному темпі.

Фізкультурні хвилини – це комплекс фізичних вправ тривалістю 1,5-2 хв., які проводяться для зниження локальної втоми, коли виникає необхідність відпочинку.

Існують фізкультурні хвилини загальної динамічної дії, загальної ізометричної дії, для покращення мозкового кровообігу, для зняття втоми з плечового поясу, для покращення кровообігу в нижніх кінцівках.

Виробнича фізична культура у позаробочий час – це оздоровчо-відновні заходи з використанням засобів фізичної культури, що здійснюються в межах організації чи виробництва, для чого створюються спеціалізовані комплекси, або у спортивних спорудах міста, які орендуються для працівників.

Групи оздоровчо-профілактичної фізичної культури можуть налічувати 12-15 чоловік.

Методика оздоровчої-профілактичної фізичної культури включає:

- швидкість дозованої щоденної ходьби 100–120 кроків за хвилину 2 рази на день довжина дистанції 4-5 км;
- темп ходьби на прогулянках перед сном довжиною дистанції 2 км - 70-80 кроків за хвилину;
- виконання щоденних фізичних вправ тривалістю 30-45 хвилин, із змінним темпом.

Оздоровчо-рекреаційна фізична культура працюючого населення будується на основі закономірностей механізмів адаптації та дій чи діяльності,

спрямованих на відновлення оперативно, хронічно, або патологічно зниженої працездатності з використанням технологій фізичної культури.

Форми масового фізичного виховання і спорту. До цих форм відносять:

– самостійні заняття (ранкова гігієнічна гімнастика, оздоровчі, тренувальні);

– вправи в режимі дня (виробнича гімнастика на перервах);

– спортивно-масові заходи;

– оздоровчі заходи (турпоходи, походи вихідного дня, виїзд за місто);

– спортивно-тренувальні заняття;

– змагання (естафети, турніри, спартакіади тощо).

Засоби фізичного виховання і спорту в умовах виробництва під час самостійних занять. До них відносяться:

– усі види фізичних вправ, пов'язані з організацією самостійних занять;

– усі види виробничої гімнастики;

– усі види оздоровчих форм ФВіС;

– усі види вправ, що пов'язані з поширеними на підприємстві видами спорту.

Систематичні заняття фізичними вправами сприяють підвищенню ефективності виробництва, якості роботи, зростанню продуктивності, зниженню захворювань і травматизму.

Основні завдання організатора ФВіС:

– створення умов для проведення фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи на підприємстві, у робітничих гуртожитках, заміських базах підприємства, зонах відпочинку та ін.;

– організація роботи груп різного оздоровчого спрямування (туризм, спортивне орієнтування, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика тощо), у тому числі й абонементних з кваліфікованими фахівцями;

– розробка заходів щодо розвитку матеріальної бази та реалізація цих заходів.

У цілому можна відзначити, що робота організатора складається із трьох основних видів діяльності: організаційної; агітаційно-пропагандистської; методичної.

Для ефективної організації і впливу змісту типових схем фізкультпауз та фізкультхвилинок усі професії поділяються за групами праці:

1-а група - професії легкої праці, робота пов'язана з виконанням простих операцій кистями та пальцями рук. Напруження уваги і зору при обмеженій рухливості та робоча поза стомлюють людину своєю одноманітністю. Прикладом може бути праця на конвеєрі.

2-а група - професії фізичної праці середньої напруженості, робота виконується в позі стоячи, включає елементи розумової та фізичної праці, вимагає напруження уваги, зору, великої точності. Рухи різноманітні, динамічні, з помірними фізичними зусиллями. Прикладом є праця на верстатах.

3-я група - професії важкої фізичної праці; робота пов'язана із застосуванням значних фізичних зусиль. В основному виконується стоячи, за

участю практично всіх м'язових груп, викликає значну фізичну втому. Прикладом можуть бути праця вантажників, монтажників-висотників, малярів.

4-а група - професії розумової праці; робота вимагає значного інтелектуального, нервового, емоційного напруження, але малорухома, без фізичних зусиль. Прикладом можуть бути праця бухгалтерів, вчителів, науковців.

Сільськогосподарське виробництво має свою специфіку, суттєво відрізняється від інших сфер виробництва. Зазначені особливості змісту оздоровчої фізичної культури аграріїв вимагають вирішення таких завдань:

- упровадження засобів фізичної культури в режим праці, відпочинку, формування здорового способу життя;
- зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, продовження творчого довголіття;
- формування, удосконалення рухових умінь і навиків, необхідних у виробничій діяльності та побуті;
- підвищення працездатності, забезпечення результативної виробничої діяльності у важких і мінливих умовах;
- профілактика професійних захворювань, позбавлення негативних проявів, що виникають у виробничій і побутовій праці тощо.

Фізкультурно-оздоровча робота на селі проводиться за такими напрямами:

- 1) фізкультурно-гігієнічним;
- 2) оздоровчо-рекреаційним;
- 3) загально підготовчим;
- 4) професійно-прикладним;
- 5) лікувальним, фізкультурно-реабілітаційним;
- 6) виробничим.

Фахівці, які працюють у сільськогосподарському виробництві, умовно поділяються на чотири професійні групи:

- тваринники: ветлікарі, зооінженери, зоотехніки, скотарі, доярки;
- хлібороби, рільники, працівники лісового господарства;
- механізатори: трактористи, комбайнери, інженери-механіки, інженери-електрики;
- працівники адміністративно-управлінського апарату: керівники, бухгалтери, контролери, обліковці тощо.

Методика виробничої гімнастики включає два компоненти: методику складання комплексів виробничої гімнастики та методику їх проведення в режимі робочого дня. Обидва компоненти тісно пов'язані один з одним, вони визначають ефект занять. Якщо грамотно складений комплекс фізичних вправ проводиться не вчасно, то він принесе мало користі, так само як комплекс, складений без урахування основних методичних вимог до різних видів виробничої гімнастики.

Методики складання та проведення комплексів у різних видах виробничої гімнастики мають суттєві відмінності. Якщо місце вступної гімнастики визначено чітко - до початку роботи, то час проведення інших видів

виробничої гімнастики залежить від динаміки працездатності людини протягом трудового дня.

Типова схема ввідної гімнастики складається із вправ організуючого характеру, вправ для м'язів тулуба, рук і ніг, вправ загального впливу, спеціальних вправ.

Для людей, зайнятих важкою фізичною працею до комплексу ввідної гімнастики рекомендується включати прості вправи з координації руху динамічного характеру. Вони дозволяють послідовно залучати в активну діяльність різні групи м'язів. Загальне навантаження при виконанні вправ поступово збільшується до останньої чверті комплексу.

Особам, зайнятим працею середньої тяжкості, підійдуть динамічні вправи з широкою амплітудою для групи м'язів, які під час виконання роботи були незадіяні. Максимум навантаження має припадати на середину комплексу.

Для тих, чия праця пов'язана з тривалою напругою уваги, зору, але не відрізняється великими фізичними зусиллями, вступна гімнастика насичується комбінованими динамічними вправами, в яких зайняті різні групи м'язів. Максимальне фізичне навантаження припадає на першу третину комплексу.

Якщо переважає інтенсивна розумова робота, то щоб скоротити період впрацювання, рекомендується довільна напруга м'язів кінцівок помірної або середньої інтенсивності, протягом 5-10 с. Якщо потрібно швидко налаштуватися і включитися в роботу, додаткова напруга скелетних м'язів у спеціальних вправах має бути вищою.

Умови праці, робоча поза можуть несприятливо впливати на організм. У цих випадках рекомендується включати вправи, що мають профілактичну спрямованість. Наприклад, робота, виконувана з постійним нахилом тулуба вперед, може призвести до викривлення хребта в грудній частині, тому комплекс вправ повинен бути спрямований на те, щоб покращувати поставу і перешкоджати появі «круглої» спини.

Для вступної гімнастики часто використовують вправи зі зростаючим темпом рухів - від повільного до помірного, від помірного до підвищеного. При цьому рекомендується розвивати темп, що перевищує середній темп роботи.

Основою типової схеми фізкультурної паузи служить положення про те, що ті системи організму, які не брали активної участі в робочому процесі, повинні отримати додаткове навантаження, а з стомлених органів і систем напругу треба зняти.

Велике значення відіграє і професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) – спеціалізований педагогічний процес, спрямований на формування певних прикладних знань, фізичних, психічних і спеціальних якостей, вмінь та навичок, що сприяють успішній професійній діяльності людини.

Мета професійно-прикладної фізичної підготовки – психофізична готовність до успішної професійної діяльності. Основні принципи професійно-прикладної фізичної підготовки:

1) нерозривність загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки;

2) поєднання професійно-прикладної фізичної підготовки з тренуванням в

обраному виді спорту;

3) відповідність засобів спеціальної та загальної підготовки особливостям конкретної трудової діяльності;

4) використання природних факторів в узгодженні з фізичними вправами для підвищення загартовуючого ефекту.

Основні засоби ППФП:

- прикладні фізичні вправи й окремі елементи різних видів спорту;
- оздоровчі сили природи;
- гігієнічні фактори.

Допоміжні засоби ППФП:

- аутогенне, ідеомоторне тренування;
- технічні засоби підготовки;
- спеціальне харчування й вітамінізація;
- масаж, лазня, гідропроцедури.

Робота представників багатьох професій пов'язана з працею у несприятливих умовах, великими і не тільки фізичними, а й нервово-емоційними навантаженнями, які викликають зміни у стані організму та погіршують параметри робочих рухів:

- висока температура – порушення у роботі терморегуляторного апарату, напруження серцево-судинної, дихальної та нервової систем, спостерігається зниження м'язової витривалості, зменшення уваги після роботи;

- знаходження на висоті в умовах обмеженої опори – значне нервово-психічне напруження у зв'язку з неперервним контролем за положенням свого тіла у просторі, збільшення сумарної амплітуди тремору та ЧСС, погіршення функціонування рухового аналізатора, прояв негативних емоцій;

- статичне напруження м'язів – порушення точності рухів, збільшення часу рухової реакції;

- негативні емоційні навантаження – порушення координації та точності рухів, непропорційність м'язових зусиль, зниження здатності зберігати рівновагу;

- розумова втомленість – погіршення уваги, збільшення часу рухової реакції, зниження розумової та фізичної працездатності;

- фізична втомленість – порушення точності дозування м'язових зусиль, погіршення уваги, збільшення часу рухової реакції, зниження фізичної працездатності;

- мала кількість рухів та витрат м'язових зусиль – порушення точності та швидкості рухів, зниження розумової та фізичної працездатності.

3.2.2. Практичний блок

План заняття

I. Перевірка рівня засвоєння студентами основних теоретичних положень з теми заняття.

1. Вплив сфери виробництва на функціональний стан людини.
2. Форми і засоби фізичного виховання і спорту в умовах виробництва.

3. Методична робота організатора фізичного виховання і спорту на підприємстві.
4. Методика складання комплексів різних форм виробничої гімнастики:
 - розробка й модифікація комплексів;
 - дозування фізичного навантаження в комплексі виробничої гімнастики.
5. Підвищення ефективності виробничої гімнастики.

II. Практична частина:

1. За допомогою тестових завдань перевірити рівень засвоєння студентами ключових понять теми.

III. Підведення підсумків заняття.

Завдання для самостійної роботи студентів

У зошиті для самостійних робіт:

1. Дібрати вправи для виробничої гімнастики

Спрямованість вправ	Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Для зняття втоми очей	1. 2.		
Для розслаблення м'язів шиї і верхнього плечового поясу	1. 2.		
Для зняття втоми спини	1. 2.		
Для зняття втоми м'язів ніг	1. 2.		
Для зняття загальної втоми	1. 2.		

Теми рефератів

1. Фізична культура в основний період трудової діяльності.
2. Методичні основи виробничої фізкультури.
3. Фізична культура і спорт в режимі праці та відпочинку.

Рекомендована література:

1. Казакова Н.Д. **П'ять хвилин здоров'я для відновлення працездатності.** – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://www.sau.sumy.ua/uk/studentske-zhittia/p-iat-khvilin-zdorov-ia-dlia-v-dnovlennia-pratcezdattnost.html>
2. Кляуззе В.П. Курс лекцій «Санітарія і гігієна праці». – 2011. – Електронний ресурс. – Режим доступу: http://medu.pp.ua/gigiena-sanepidkontrol_733/fiziologicheskie-osnovyi-povysheniya.html
3. Методичні вказівки для студентів спеціальності «Здоров'я людини» з дисципліни «Гімнастика». Використання гімнастики для занять з людьми

різного віку. Основи тренування з оздоровчої та лікувальної гімнастики / Упорядник Г.В.Ткаченко. – Харків : ХНМУ, 2016. – 40 с.

4. Сергієнко В.М. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: навч. посібн. для студентів спец. “Фізична культура” / В. М. Сергієнко, Т. І. Полтавцева. – 2-е вид., перероб. і доп. – Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. – 164 с.

3.2.3. Блок контролю і самоконтролю

Питання для перевірки знань студентів

1. Чим пояснюється необхідність розвитку спортивно-масової роботи у сфері виробництва.
2. Поясніть, як впливає виробнича діяльність на здоров'я людини.
3. Який економічний ефект може отримати підприємство від упровадження різних форм ФВіС.
4. Опишіть завдання організатора ФВіС на виробництві.
5. Визначте, з яких розділів складається організаційна робота з ФВіС у трудовому колективі.
6. Як правильно вести на підприємстві інформаційно-пропагандистську роботу з ФВіС.
7. Назвіть види методичної роботи з ФВіС, які необхідно впровадити у трудовому колективі.
8. Які форми і засоби ФВіС, що використовують в умовах виробництва.
9. У чому полягає інноваційна діяльність організатора ФВіС на виробництві.

Тестові завдання для перевірки знань студентів

Вам пропонується ряд визначень та понять і варіанти відповідей, одна з яких правильна. Виберіть правильну, на Вашу думку.

1. Фахівці, які працюють у сільськогосподарському виробництві, умовно поділяються на професійні групи:

- а) тваринники, хлібороби, механізатори, працівники адміністративно-управлінського апарату
- б) хлібороби, працівники адміністративно-управлінського апарату
- в) механізатори, працівники адміністративно-управлінського апарату
- г) доярки, механізатори, хлібороби

2. Класифікація фізичних вправ у масовій фізичній культурі

- а) техніка фізичних вправ
- б) вправи загально розвиваючого характеру
- в) вправи спеціальної підготовки
- г) гармонічне поєднання вправ а, б, в

3. Характеристика техніки фізичної вправи у масовій фізичній культурі

- а) спрощена форма спортивних вправ
- б) засоби основної (загально підготовчої) гімнастики
- в) рухливі ігри
- г) гармонійне поєднання вправ а, б, в

4. Дайте характеристику оздоровчих сил природи як засобу масової фізичної культури

- а) вплив на організм людини сонця, води та повітряного середовища
- б) застосування великих об'ємів тренувальних навантажень
- в) застосування вправ високої інтенсивності
- г) високий рівень техніки фізичних вправ

5. Особливості використання комбінованого методу у масовій фізичній культурі

- а) використовується «круговий метод», «індивідуальний», «фронтальний» та ін.
- б) використовується переважно під час роботи з школярами
- в) використовується переважно з кваліфікованими спортсменами
- г) використовується для інтенсивності рухової діяльності

6. Характеристика сфери діяльності спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи

- а) досягнення високого рівня розвитку якості швидкості
- б) культурно-соціальний напрямок
- в) досягнення технічної майстерності
- г) гармонійний розвиток організму людини

7. Методи контролю при проведенні оздоровчих занять

- а) фізіологічний контроль
- б) медико-педагогічний контроль
- в) психологічний контроль
- г) фізіологічний, педагогічний та психологічний контроль

8. Мета професійно-прикладної фізичної підготовки

- а) вдосконалення професійних навичок
- б) психофізична готовність до успішної професійної діяльності
- в) виконання спеціальних рухів і дій, що знадобляться в обраній професії
- г) підвищення загартовуючого ефекту

9. Оберіть зайве серед основних засобів професійно-прикладної фізичної підготовки

- а) прикладні фізичні вправи й окремі елементи різних видів спорту
- б) оздоровчі сили природи
- в) ідеомоторне тренування
- г) гігієнічні фактори

10. До якої групи праці відноситься робота на конвеєрі

- а) професії легкої праці
- б) професії фізичної праці середньої напруженості
- в) професії розумової праці
- г) професії важкої фізичної праці

3.3 ТЕХНОЛОГІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ОСОБАМИ ІЗ ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Мета: актуалізувати знання студентів щодо форм організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи із особами з обмеженими можливостями; розкрити специфіку спортивно-масової роботи з вищеназваними особами; виховувати здатність до аналізу діяльності, пошук нової інформації; толерантне й зрозуміле ставлення до людей з обмеженими можливостями.

Обладнання: підручники, тестові завдання.

Ключові поняття: рухові вміння і навички, рухові дії, реабілітація, механотерапія, масаж і ЛФК як фактори оздоровлення.

3.3.1. Теоретичний блок

Основні положення

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кожний 10-й мешканець Землі є з обмеженою особливістю, щорічно 20 мільйонів людей отримують каліцтво; щорічно 10 мільйонів людей отримують поранення у результаті транспортних пригод. Крім того, за даними досліджень вітчизняної медицини, кожного року народжується приблизно 70% дітей "групи ризику". Це діти, які потенційно можуть стати особами з обмеженими особливостями, якщо до них своєчасно не застосувати стаціонарне медичне лікування. Багаторічні дослідження і практичний досвід, як зарубіжних, так і вітчизняних спеціалістів засвідчив, що найбільш дієвим методом їх реабілітації є моторика, тобто рухове відновлення.

Зміст фізичного виховання осіб з обмеженими особливостями, повинен розглядатися з позиції повторно-первинного навчання рухових умінь і навичок, поступового та систематичного відновлення втрачених рухових здібностей, а також додаткових факторів, які активно впливають на інтенсифікацію процесу реабілітації.

Проте вони будуть дієвими в системі комплексного лікування із застосуванням фізіотерапевтичних процедур, з використанням тренажерів, різноманітних видів масажу та лікувально-фізичної культури, а також створення емоційного і морального клімату, що сприятливо впливає на психіку, мобілізує їхню волю і відчуття соціальної повноцінності.

Іншими словами, у програмі комплексної реабілітації людей з обмеженими особливостями необхідно визначити мету – створити ефективні методики, які дозволяють інтенсифікувати процес відновлення життєво важливих рухових дій, умінь і навичок, необхідних як у побутовій, так і у трудовій діяльності інвалідів.

Для реалізації цієї мети необхідно розв'язати глобальні, регіонально-корекційні і локально-спеціальні завдання.

Глобальні:

- зміцнення здоров'я і позитивних емоцій за рахунок засобів реабілітації;
- поліпшення фізичного розвитку та вдосконалення рухових здібностей;

- збільшення пристосування та опірності організму до впливу зовнішнього середовища;
- формування усвідомленого ставлення до систематичних занять, виконання лікувально-фізичного комплексу.

Регіонально-корекційні:

- відновлення рухових здібностей;
- запобігання розвитку атрофії скелетних м'язів та підвищення їх скорочувальної здатності;
- профілактика, а також лікування контрактур суглобів;
- вироблення до самостійного пересування, навичок побутового самообслуговування;
- розвиток навичок трудових дій, які за анатомо-біомеханічними структурами сприятимуть коригувальним рухам.

Локально-спеціальні:

- створення точної дозованої системи обсягу і режиму рухової діяльності, що сприятиме розвитку компенсаторних механізмів;
- розробка антропометричних, діагностичних і нормативних вимог, які дозволяють оцінити діапазон розвитку рухових здібностей;
- підвищення рівня розвитку рухових здібностей для планомірної корекції занять з урахуванням індивідуальних обмежених особливостей.

Природно, що розв'язання всіх цих завдань можливе під час дотримання таких чинників:

- соціальний – створення суспільством усіх необхідних компонентів для реабілітації;
- побутовий – готовність сім'ї сприяти повній реабілітації; можливість у майбутньому створити йому умови для корисної побутової і трудової діяльності;
- спеціальний – наявність і можливість використання кваліфікованих фахівців, амбулаторних баз, технічного та апаратурного забезпечення.

Отже, у соціально-економічних умовах нашого суспільства дуже важливо реалізувати успішно та за короткий термін повну реабілітацію людей з обмеженими особливостями. Звичайно, найбільш доступним і дешевим засобом реабілітації є фізичні вправи, спеціально підібрані висококваліфікованими спеціалістами.

Найбільш часто зустрічаються обмеження життєдіяльності інвалідів з обмеженням здатності до пересування. У зв'язку з патологією кістково-м'язової системи або інших органів і систем виникає дефіцит рухової активності, що в результаті приводить до так названого гіпокінетичної хвороби. В основі її лежать гіпокінезія і гіподинамія, їхній кумулятивний вплив, приводить до негативних наслідків, що виявляються в наступному:

- 1) трофічні і дегенеративні зміни опорно-рухового апарата, його нервово-м'язового і кісткового компонентів;
- 2) зниження тону м'язів, порушення стійкості і надійності координації рухових актів;

3) контрактури суглобів передумови, що створюють, для аномального взаєморозміщення кісток скелета;

4) порушення обмінних процесів, що приводить до збільшення обсягу жирових тканин;

5) детренованість м'язів живота, що негативно впливає на функції травлення (атонія кишечника);

6) порушення серцевої діяльності і сили скорочення серцевого м'язу;

7) зміна дихання, що характеризується зменшенням життєвої ємності легень і легеневої вентиляції;

8) зменшення обсягу циркулюючої крові за рахунок депонування її в органах, що супроводжується ослабленням тону судин і погіршенням постачання тканин киснем.

Гіподинамія і гіпокінезія є причиною не тільки зниження функціональних можливостей організму й скорочення термінів профпридатності, але і впливають на тривалість життя.

З урахуванням описаних обставин особливу значимість здобуває профілактика гіподинамічної хвороби, зокрема в інвалідів. Серед ряду факторів одне з головних місць займає оздоровча фізична культура в зв'язку з впливом фізичних вправ не тільки на кістково-м'язову систему, але й на психологічний стан інвалідів. Фізкультура і спорт розглядаються як засіб фізичної, психологічної і соціально-середовищної реабілітації.

Саме фізкультура і спорт у силу впливу, що активно діє на організм, на підвищення рівня фізичної підготовки, розширення кола спілкування, стимуляції "духу змагання" розглядається як оздоровче середовище.

Визнано, що одним з перших етапів, а разом з тим необхідних компонентів фізичної культури є фізичне виховання яке виконує функцію систематичної фізичної підготовки, зокрема, інвалідів з дитинства до практичного життя. У ході фізичного виховання формуються особистісні властивості інваліда, воля, здатність переборювати труднощі.

В основі фізичного виховання інвалідів лежать корекційно-компенсаторні прийоми. Незалежно від категорії інвалідів, типу дефектів вирішуються загальні оздоровчі задачі, що припускають організацію роботи таким чином, щоб впливати не тільки на загальний стан, але відновлювати ті або інші порушені хворобою функції організму. Ці задачі містять у собі фізичне оздоровлення, створення умов для правильного фізичного розвитку, загартовування, корекцію особливостей соматичного стану (корекцію акта дихання, порушень серцево-судинної системи).

Виховні задачі припускають вироблення визначених характерологічних рис (воля, наполегливість, почуття колективізму, організованості, активності" сміливості тощо), забезпечують стимуляцію психічного розвитку. Розвивається увага, пам'ять, спритність, поліпшується орієнтація, здійснюється розвиток інтелекту.

Виховання основних фізичних якостей (сили, спритності, швидкості, витривалості) інвалідів донедавна вважалося недоцільним у зв'язку з

комплексним ураженням організму і думкою про неможливість повноцінного пристосування їх до самостійного життя.

Рішення освітніх задач по формуванню рухових умінь і навичок у роботі з інвалідами припускає насамперед допомогу природному процесу формування вікових моторних функцій. Крім того, необхідне формування тих рухових умінь і навичок, що інвалід самостійно не може освоїти через патологічні зміни рухової сфери, що часто зустрічаються у всіх категорій інвалідів.

При багаторазовому повторенні вправ йде удосконалювання моторного і сенсорного орієнтування, розлите порушення поступово переходить у строго диференційований імпульс, так само як і неоформлена, генералізована рухова реакція.

У фізичному вихованні інвалідів вирішується ряд спеціальних корекційних задач, що мають самостійне значення, але тісно взаємопов'язаних. Це, насамперед, задачі, включені в компенсацію основного дефекту й у корекцію вторинних порушень, обумовлених основним захворюванням, виконання таких рухових завдань, що розвивають м'язово-суглобне чуття, орієнтування в просторі і часі, ступінь напруги і розслаблення м'язів, пам'ять на послідовність рухів по якості їх виконання. Правильно підібрані і дозовані, вони є могутніми аферентаціями, адресованими в різні відділи центральної нервової системи, які змінюють співвідношення збуджувальних і гальмових процесів у корі великих півкуль і можуть бути спрямовані на перебудову патологічних, умовних рефлексів, що виникли в процесі захворювання.

У роботі зі здоровими людьми не виділяють спеціальні вправи на включення в рух, на координацію, що впливають на вестибулярний апарат. Вважається, що будь-яка фізична вправа в якійсь мері використовується в цих цілях. Але в інвалідів є настільки значні дефекти при включенні в рух координації рухів і збереження рівноваги, що відновити їх загальними вправами не вдається. Необхідні спеціальні вправи для корекції і компенсації цих порушень.

У фізичному вихованні інвалідів виділяють дві групи вправ: загально-підготовчі (загально-розвиваючі вправи, використовувані в малих формах фізичного виховання, зарядки, фізкультхвилинки тощо) і спеціальні (ходьба, біг, плавання і т.д.).

Основними формами фізичного виховання інвалідів є:

- самостійні заняття фізичними вправами (ранкова гігієнічна гімнастика, прогулянки, ближній туризм, корекційні заняття з використанням методичних матеріалів);

- організовані групові і секційні заняття фізичною культурою і спортом (ЛФК і корекційні заняття в лікувально-санаторних установах і реабілітаційних центрах, заняття доступними видами спорту в групах і секціях суспільних фізкультурних організацій, виробнича гімнастика для осіб" зайнятих у сфері матеріального виробництва і служби побуту, і ін.);

- інваспорт (організація і проведення змагань по доступних видах спорту).

Ранкова гігієнічна гімнастика проводиться щодня до сніданку протягом 10-20 хв., у залежності від характеру, ступеня і рівня патології,

функціонального стану і віку інвалідів. Мета ранкової гігієнічної гімнастики - підготовка організму до переходу від стану фізіологічного спокою до повсякденних фізичних навантажень, зв'язаним з побутовою і трудовою діяльністю. Ранкова гігієнічна гімнастика, як правило, проводиться в палатах, холах, залах ЛФК, на спортивних площадках під керівництвом інструктора ЛФК груповим методом у спеціальних лікувальних і санаторно-курортних установах, а також у домашніх умовах за допомогою родичів або самостійно.

Заняття проводять сидячи на стільці, у кріслі-каталці або стоячи у фіксуєчючих апаратах. Дозування вправ залежить від ступеня і рівня ушкоджень, віку, функціонального стану організму що займаються або від рівня їхньої фізичної підготовленості.

Лікувальна фізкультура - одна з основних форм організації занять фізичними вправами для інвалідів. Це визначається, з одного боку, широтою впливу лікувальних фізичних вправ на різні функціональні системи організму - серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову, нервову, ендокринну, а з іншого боку - що тренує і відбудовним ефектом цих вправ при недостатності різних функцій організму.

Виробничу гімнастику як самостійні заняття фізичними вправами в умовах побуту необхідно включати щодня в режим рухової активності інвалідів. Протягом дня доцільно проводити 3-4 заняття тривалістю 15-30 хв. З метою підвищення ефективності фізичних вправ на функціональний розвиток організму і рівень фізичної підготовленості рекомендується використання в індивідуальних заняттях різних тренажерних систем, пристосувань і снарядів (гантелі, еластичні, гумові бинти, еспандери, блокові системи й ін.), що дозволить полегшити задачу нормування фізичних навантажень, створення програм локального впливу на окремі групи м'язів і системи організму.

Корекційні заняття необхідно включати в тижневий руховий режим шляхом щоденних занять тривалістю 15-30 хв.

При заняттях з інвалідами можуть бути використані наступні організаційні методи:

1. Індивідуальний, тобто метод, що визначає можливість організації заняття тренером з одним інвалідом. У цьому випадку методика підбирається строго індивідуально, з урахуванням особливостей патології спортсмена-інваліда, його функціональних можливостей і підготовленості.

Індивідуальний метод організації занять є найбільш ефективним.

2. Груповий, тобто метод, при якому тренер працює з групою інвалідів до 10 чоловік. Як правило, у цьому випадку доцільна присутність асистентів, що виконують в основному чисто допоміжні функції по організації заняття й установці устаткування й інвентарю.

3. Індивідуально-груповий, тобто метод, при якому методично заняття організує і веде тренер, а асистенти працюють індивідуально зі спортсменами під керівництвом тренера.

Ефективність цього методу також дуже висока. Крім того, у цьому випадку в занятті беруть участь відразу кілька інвалідів, що підвищує емоційний тонус, формує навички спілкування в колективі. Особливо важлива

участь здорових асистентів, що є могутнім чинником соціальної адаптації інвалідів.

4. Метод самостійних занять має на увазі організацію занять за рекомендацією тренера або самостійно, використання цього методу дозволяє підвищити ефективність занять за рахунок безперервності впливу незалежно від зовнішніх факторів.

Таким чином, застосування фізичних навантажень різного змісту в профілактичних, коректувальних і тренувальних цілях рухової сфери інвалідів повинно бути реалізованим фахівцем на основі керівництва наступними закономірностями: глибоке знання функціонального стану нервової системи інвалідів; фізичні навантаження різного характеру, застосовувані локально й інтегрально в профілактиці і корекції рухової сфери інвалідів, у кожен момент проведення занять повинні бути оптимальними" з урахуванням функціонального стану їхньої нервово-м'язової системи і системи внутрішніх органів.

Необхідно особливо відзначити значимість соціально-оздоровчого реабілітаційного середовища, фізичної культури і спорту в системі реабілітації психічно хворих, що знаходяться в стаціонарних психоневрологічних установах соціального обслуговування.

Гіподинамія і гіпокінезія як прояв низького рівня рухової активності в результаті кумулятивного впливу приводять до негативних змін в організмі" які виявляються в зниженні функціональної активності органів і систем, у порушеннях регуляторних механізмів.

Гіподинамія психічно хворих, що знаходяться в психоневрологічних інтернатах, носить ще і ситуаційний характер: скупченість, недостатні санітарні площі, наявність "границь" території установи, нерідка відсутність спортивних залів і площадок - усе це визначає обмежені можливості розвитку фізичної культури в цих установах. Наявні спортивні зали в психоневрологічних інтернатах не відповідають архітектурно-будівельним вимогам, недостатньо оснащені спортивним устаткуванням і інвентарем, що дозволяло б широко організувати фізкультурно-оздоровчу роботу.

Застосування засобів фізичної культури з метою медичної реабілітації дозволяє знизити число і частоту загострень хронічних захворювань. Відзначено профілактичний і терапевтичний вплив фізичної культури при запобіганні патологічних реакцій у стресоутворюючих ситуаціях на розвиток і плин атеросклеротичного процесу.

Фізичні вправи, правильно підібрані і дозовані, є могутніми аферентаціями, адресованими в різні відділи центральної нервової системи, що відповідають за співвідношення збуджувальних і гальмових процесів у корі головного мозку. Вони можуть бути спрямовані на перебудову патологічних, умовних рефлексів" виниклих у процесі захворювання.

Практичний досвід організації заходів щодо залучення хворих, що проживають у стаціонарних психоневрологічних установах соціального обслуговування, у фізкультуру, свідчить про необхідність визначеної

систематизації і встановлення етапності у використанні засобів фізичної культури і спорту в рамках заходів щодо реабілітації хворих.

Для призначення хворому тих або інших форм і видів занять фізичною культурою лікарі психоневрологічних інтернатів повинні мати визначену підготовку і знання з питань фізичної культури. Необхідно забезпечити установи методичними доповідями з даних питань: методи дозування фізичних навантажень, показання і протипоказання до занять тими або іншими видами фізичної культури і спорту, система контролю за заняттями хворих із психічними розладами фізкультурою і спортом" критерії оцінки впливу фізичних навантажень по окремих видах спорту і фізичної культури на психосоматичний стан здоров'я й ін. Лікар установи повинен за участю фахівців зі спортивної медицини і лікарського контролю вирішувати питання про включення в реабілітаційну програму хворого фізичної культури і спорту як самостійного конкретного виду реабілітації. На фахівців з лікувальної фізкультури, викладачів по фізичній культурі установ, що як мають спеціальні, професійні знання і практичний досвід, повинні бути покладені обов'язки організації занять фізичною культурою хворих. Другий компонент - другий етап фізкультурно-оздоровчого середовища - масовий спорт для інвалідів. Якщо фізичне виховання створює початкову базу для розвитку фізичних здібностей і рухових навичок, формує передумови для їхнього розвитку, то масовий спорт сприяє повному розкриттю цих можливостей, дозволяє випробувати задоволення від володіння тілом, від подолання визначених труднощів. Спорт дає можливість установами контактів з іншими людьми, взаємодія з громадськими організаціями.

Проведення спортивних заходів для інвалідів

Для реалізації положень про масовий спорт інвалідів необхідна підготовка спеціальних кадрів, створення матеріально-технічної бази, створення виробництв по виготовленню спеціального спортінвентарю й устаткування, організація наукових досліджень.

Серед глухих проводяться змагання з футболу, лижам, коникам, стрілецькому, велосипедному спортові, гімнастиці, тенісові, шахам, веслуванню, боксові і плаванню, легкій атлетиці.

Сліпі інваліди беруть участь у змаганнях з легкої атлетики, гімнастиці, плаванню, класичній боротьбі, веслуванню, туризму, лижам і коникам. Освоєно нову спортивну гру для невидючих - роллінсбол (командна гра з озвученим м'ячем).

Для занять спортом сліпими розроблені спеціальні вимоги:

- у спортивних залах поверхня покриття підлоги ігрових площадок і зон для занять людей з повною або частковою втратою зору повинна бути рівної і гладкої;

- у спортивних залах, призначених для занять людей з повною або частковою втратою зору, варто передбачати звуковбирні акустичні стелі, а також у стінах залів - обшивання м'якими і пружними матеріалами на висоту не менш 2 м від статі й установку горизонтальних поручнів;

- не допускається для цієї категорії інвалідів використання окремих площадок і зон, виділених у багато-секційних залах перегородками, що не забезпечують акустичної ізоляції.

Спеціальні ігрові площадки для незрячих інвалідів облаштовуються смугами безпеки (1 м) по периметру й уздовж бігових, доріжок.

Прикладом масового спорту для інвалідів є програма міжнародної спортивної організації "Спеціал Олімпік Інтернешнл", що своєю основною задачею ставить упровадження фізкультури і спорту в життя людей з порушеннями інтелекту. Зародившись в США в 1963 р., цей рух набув міжнародного характеру. Філософія руху заснована на тому, що люди з порушенням інтелекту при відповідному навчанні можуть брати участь в індивідуальному і колективному спорті, виграють фізично, соціально і психологічно, Участь у спортивних змаганнях розумово відсталих осіб сприяє їх психічному розвитку, розширенню соціального досвіду. Допомога в цьому їм роблять родини, органи соціального захисту населення, суспільство в цілому.

Цей рух поєднує 250 млн. чоловік, у ньому беруть участь 145 країн світу. Для організації всієї роботи видані посібники зі спортивного мистецтва, методики для тренерів з 22 офіційним видам спорту. Усі змагання проводяться під девізом: *"Дай мені перемогти, але якщо я не зможу, то нехай я буду сміливим у цій спробі"*.

Проводяться цілорічні тренування спортсменів з порушеннями інтелекту, а також щорічної Літньої і Зимової Олімпійської гри на місцевому, регіональному і національному рівнях в учасниках.

Мета Спеціальних Олімпійських змагань - пропаганда Олімпійського руху, залучення уваги громадськості до проблем розумово відсталих осіб, активізація діяльності державних, суспільних і інших організацій у рішенні проблем по зміцненню здоров'я й адаптації до життя в суспільстві осіб з порушенням інтелекту.

Спеціальні Олімпійські ігри проводяться в кілька етапів (4 етапи). Змагання на всіх етапах проводяться за правилами "Спеціал Олімпік Інтернешнл".

Методи контролю:

– рентгенографія – дослідження кісткової тканини за допомогою рентген-проміння. Найчастіше досліджується уражений сегмент або супроводжувані хвороби, уражені суглоби та інші тканини. Проте цей метод має ряд недоліків, один з яких, найбільш головний – ураження рентген-проміннями червоних кров'яних тіл;

– остеометрія – використання кісткової тканини за допомогою ультразвуку. Метод простий, проте не дуже точний, оцінна вартість суб'єктивна;

– метод реографії – дослідження швидкості кровотоку у хворого на ураженій ділянці тіла, що дає змогу говорити про циркуляцію крові та стан судин.

Аналіз діяльності м'язової системи контролюється за допомогою антропометрії та міотонометрії.

Антропометрія – це вимір м'язових об'ємів, довжини біосегментів.

Міотонометрія – це дослідження м'язової тканини за всіма параметрами скорочувально-відновних процесів.

Для контролю силових показників м'язів використовуються різноманітні динамометри, а ступінь гнучкості опорно-рухового апарату вимірюється з використанням гоніометрії.

Усі перераховані методи допомагають ефективно та якісно планувати використання засобів реабілітації з урахуванням індивідуальних здібностей і функціональної адаптації організму.

Фізіотерапія – невід'ємна частина системи відновлення.

Методи фізіотерапії необхідно використовувати протягом усього періоду відновлення. Їх використання повинно поєднуватися з іншими засобами реабілітації.

Пропонуються засоби фізіотерапії:

- повітряні ванни за різної температури повітря;
- сонячні процедури з точним дозуванням перебування на сонці;
- водолікування (ванни – радонові, сірководневі, хвойні, мінеральні тощо, різноманітні види процедур – душ, гідромасаж, контрастний душ, обливання, вологі обтирання);

- вологі укутування, хворого укутують простиралом (“сповивають”) та накривають теплою вовняною ковдрою. У перерві 1–2 хв. спостерігається рефлекторний спазм шкіри, що викликає скорочення судин, наступні 15–20 хв. судини розширюються, посилюється кровотік у периферичних відділах тіла. Рекомендується після нервових стресів, а також як жарознижувальне. Процедура може тривати до 40 хв.

Звичайно, усі перераховані засоби необхідно застосовувати тільки за призначенням лікаря, оскільки вони спричиняють додаткові дії на організм.

Як додаткові засоби для лікування використовуються курортологія та бальнеотерапія. Хороший ефект дають також грязелікування та озонедитові аплікації.

З особами з обмеженими особливостями можуть проводитися як індивідуальні, так і групові заняття. Групові заняття організовують реабілітаційні центри, товариства, центри інвалідного спорту та ін.

Для проведення групових занять необхідно враховувати основні методичні положення:

- формувати групи необхідно за статтю, функціональним станом, рівнем рухової підготовки;
- виявляти інтерес групи до різних видів спорту, рухливих і спортивних ігор;
- навантаження на таких заняттях повинно відповідати лікувальним завданням;
- під час збільшення дозування навантажень проводити індивідуальний контроль;

– під час ускладнення технічних прийомів необхідно домагатися виконання його у кожній групі. Під час проведення занять з групою особливу увагу звертати на психолого-педагогічний такт (голос повинен бути спокійним, упевненим);

– на всіх заняттях необхідно дотримуватися гігієнічних вимог до місця проведення, до форми тих, хто займаються;

– заняття організовувати, щоб вони поєднувалися з іншими оздоровчими процедурами;

– з метою профілактики травматизму необхідна ретельна підготовка місць занять.

Під час вивчення на заняттях рухливих ігор і спрощених спортивних ігор необхідно дотримуватись такої послідовності:

– ознайомлення з технікою прийомів;

– навчання техніки;

– навчання техніки для гри;

– ознайомлення з тактикою;

– навчання технічних дій у грі;

– закріплення техніки і тактики в ігрових діях.

Усі групові заняття повинні проводитися двома спеціалістами одночасно, де обов'язково повинен бути присутній лікар. Наприкінці кожного заняття доцільно підбити підсумки, обов'язково відзначити кращих

Спорт інвалідів – змагальна форма психофізичної діяльності осіб у межах багаторічної фізичної реабілітації, яка забезпечує прояви індивідуальної обдарованості, задоволення інтелектуальних, етичних й естетичних потреб у сфері міжособистісних відносин змагальної практики, розвиток високого рівня життєдіяльності організму, що дозволяє спорту бути ефективним засобом соціальної і фізичної реабілітації.

Метою спорту інвалідів – є відновлення соціального статусу, збереження цілісності особистості.

До основних завдань інвалідного спорту відносять:

1) підтримка механізмів компенсації і відновлення порушених функцій шляхом їх всебічного розвитку;

2) зміцнення здоров'я, загартовування тих, хто займаються;

3) забезпечення і підтримка високого рівня фізичної працездатності;

4) виховання вольових і моральних якостей, а також всебічний розвиток особистості;

5) організація здорового способу життя, дозвілля, активна участь у суспільному житті.

Спорт для інвалідів будується на положеннях, які було викладено на V Міжнародному конгресі (м. Стокгольм):

1) важливе не стільки те, що втрачене, скільки те, що збереглося;

2) збереження життєдіяльності є важливішим, ніж наявний дефект;

3) між особою з обмеженою особливістю і здоровою людиною менше відмінного, ніж подібного.

На сьогодні спортсмени-інваліди з усього світу об'єднані у 6 міжнародних спортивних організацій:

- CISS – міжнародна спортивна організація глухих (створена у 1924 р.);
- SMWSF – міжнародна спортивна федерація інвалідів-візочників (створена у 1952 р.);
- ISOD – міжнародна спортивна організація інвалідів з дефектами опорно-рухового апарату (створена у 1964 р.);
- CP-ISRA – міжнародна спортивна організація людей з наслідками дитячого церебрального паралічу (створену 1978 р.);
- IBSA – міжнародна спортивна організація сліпих (створена у 1980 р.);
- INAS-FMN – міжнародна асоціація спорту для людей з порушенням інтелекту.

Протипоказання до занять й участі у змаганнях:

1. Порушення рухових функцій, зумовлені захворюваннями і травмами головного мозку (гостре порушення мозкового кровообігу, стан після видалення пухлини головного мозку, стан після важкого забиття, контузій головного мозку).

2. Паралічі і парези унаслідок дегенеративно-дистрофічних захворювань спинного мозку, нервово-м'язового апарату, демієлінізуючих захворювань нервової системи.

3. Захворювання і травми опорно-рухового апарату, ураження серцево-судинної системи (ІХС, постінфарктний кардіосклероз, порушення ритму, міокардит).

4. Психічні захворювання: епілепсія, шизофренія, маніакально-депресивні стани.

5. Хвороби кінцівок: запалення, нагноєння, грубі, деформівні рубці.

6. Травми шийного відділу хребта.

7. Стан після видалення злоякісних інтрамедулярних пухлин і спинного мозку.

8. Хронічна ниркова недостатність.

9. Пієлонефрит у стадії загострення.

10. Трофічні форми дитячого церебрального паралічу з грубими порушеннями рухових функцій, нападами, розладами психіки, інтелекту.

11. Трофічні язви, пролежні з гнійними виділеннями.

Як указують деякі автори (В.Г. Григоренко, 1991; Ю.А. Бріскін, 2006), багато інвалідів відмовляються від систематичних фізичних вправ після стаціонарного лікування.

Причини такі:

- відсутність достатньої уваги з боку лікарів і педагогів;
- відсутність кваліфікованих фахівців, які можуть правильно планувати заняття;
- відсутність організованої групи для занять;
- відсутність місць занять, інвентарю й обладнання;
- аморальне не сприйняття суспільства, яке не розуміє проблеми людей з обмеженими особливостями.

Тому на етапі відновлення і соціальної реабілітації інвалідів особливо важливими стають заходи, що потребують співробітництва органів охорони здоров'я, спортивних організацій за місцем проживання, громадських організацій, а також перш за все підтримки засобів масової інформації.

Головним завданням є залучення до інтенсивних занять спортом якомога більшої кількості числа інвалідів з метою використання фізичної культури і спорту як одного із найважливіших засобів для їх адаптації та інтегрування у життя суспільства, оскільки ці заняття створюють психічні установки, необхідні для успішного повернення інваліда до суспільства та посиленої участі праці.

3.2.2. Практичний блок

План заняття

I. Перевірка рівня засвоєння студентами основних теоретичних положень з теми заняття.

1. Місце фізкультури у реабілітації інвалідів. Роль та значення фізичної культури в житті інвалідів.
2. Мета та завдання спорту для інвалідів.
3. Організація занять фізичною культурою і спортом інвалідів.
4. Спрямованість фізкультурно-оздоровчої роботи з інвалідами.
5. Основи методики занять у людей з фізичними та розумовими вадами.
6. Медичне забезпечення фізкультурно-оздоровчих занять з інвалідами.
7. Методи функціонального контролю при проведенні занять з інвалідами.

II. Практична частина:

1. За допомогою тестових завдань перевірити рівень засвоєння студентами ключових понять теми.

III. Підведення підсумків заняття.

Завдання для самостійної роботи студентів

У зошиті для самостійних робіт:

1. Скласти комплекс фізичних вправ для людей з обмеженими можливостями.

Теми рефератів

1. Фізична культура і спорт інвалідів.

Рекомендована література:

1. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів. – К.: Олімпійська література, 2006. – 263 с.
2. Григоренко В.Г. Педагогические основы физической реабилитации инвалидов с нарушениями функции спинного мозга. – М.: Советский спорт, 1991. – 204 с.

3. Григоренко В.Г., Глоба А.П. Организация спортивно-массовой работы с лицами, имеющими нарушения функций спинного мозга: Методические рекомендации. – М.: Советский спорт, 1991. – 78 с.
4. Довгань В.И., Темкин И.Б. Механотерапия. – М.: Медицина, 1981. – 128 с.
5. Лянной Ю.О. Інвалідний спорт. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2000. – 208 с.
6. Старковская В.Л. Лечебная физкультура в реабилитации больных и детей группы риска первого года жизни. – Л.: Медицина, 1991. – 160 с.
7. Штеренгерц А.Е. Физические методы лечения детей с поражением функции опорно-двигательного аппарата. – К.: Здоровье, 1988. – 48 с.
8. Язловецкий В.С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. – К.: Здоровье, 1991. – 231 с.

3.3.3. Блок контролю і самоконтролю

Питання для перевірки знань студентів

1. Визначте актуальність проблеми соціальної і фізичної реабілітації осіб з обмеженими особливостями.
2. Розкажіть про завдання, забезпечення яких сприяє реабілітації осіб з обмеженими особливостями.
3. Які зміни відбуваються у системі організму після іммобілізації.
4. Поясніть особливості навчання рухових дій на початковому етапі.
5. Опишіть структуру і зміст закріплення та вдосконалення рухових навичок осіб з обмеженими особливостями.
6. Які методи розвитку рухових здібностей використовуються на заняттях з особами з обмеженими особливостями.
7. На яких принципах будується педагогічний процес з розвитку рухових здібностей.
8. Як впливають рухові дії на організм людини.
9. Назвіть методи функціонального контролю, що використовуються під час проведення занять.
10. Які фізіотерапевтичні методи і засоби використовуються у періоді реабілітації людей з обмеженими особливостями.
11. Поясніть, що таке механотерапія як реабілітаційний засіб.
12. Які основні механізми дії фізичних вправ на функціональні зміни в системі організму.
13. Опишіть фізичні вправи, які використовуються для розвитку рухових здібностей.
14. Які особливості організації і проведення практичних занять з особами з обмеженими особливостями.
15. За яким принципом формуються групи для організованих занять з особами з обмеженими особливостями.

Тестові завдання для перевірки знань студентів

Вам пропонується ряд визначень та понять і варіанти відповідей, одна з яких правильна. Виберіть правильну, на Вашу думку.

1. Причиною зниження функціональних можливостей організму й скорочення термінів профпридатності, що впливають на тривалість життя є

- а) гіподинамія і гіпокінезія
- б) гіпертонія
- в) тривалий час сну
- г) недосипання

2. Першим етапом, який виконує функцію систематичної фізичної підготовки інвалідів з дитинства до практичного життя є

- а) виконання ранкової гімнастики
- б) заняття спортом
- в) фізичне виховання
- г) виконання гігієнічних процедур

3. Мета фізичного виховання людей із обмеженими можливостями

- а) дати можливість інваліду виконувати фізичні вправи
- б) дати можливість інваліду самому коректувати і компенсувати свої недоліки
- в) дати можливість інваліду бути повноправним членом суспільства
- г) дати можливість інваліду бути успішним громадянином

4. Задачі фізичного виховання, які вирішуються під час занять з людьми із обмеженими можливостями

- а) оздоровчі, виховні, освітні
- б) оздоровчі, виховні, освітні, корекційні
- в) корекційно-компенсаторні
- г) рекреаційні

5. Основними формами фізичного виховання людей із обмеженими можливостями є

- а) самостійні заняття
- б) організовані групові і секційні заняття фізичною культурою і спортом
- в) інваспорт (організація і проведення змагань по доступних видах спорту)
- г) заняття в групах ЛФК

6. Однією з основних форм організації занять фізичними вправами для людей із обмеженими можливостями є

- а) лікувальна фізкультура, яка проводиться протягом 10-30 хв. один-два рази в день
- б) ранкова гімнастика, яка проводиться протягом 10-30 хв. один раз в день
- в) фізкультхвилинка, яка проводиться протягом 10-15 хв. два рази в день
- г) фізкультпауза, яка проводиться протягом 5-10 хв. один раз в день

7. Протягом дня виробничу гімнастику людей із обмеженими можливостями доцільно проводити

- а) 3-4 заняття тривалістю 15-30 хв.
- б) 4 заняття тривалістю 10 хв.
- в) 5-6 занять тривалістю 5 хв.

г) 7-8 занять тривалістю до 10 хв.

8. Корекційні заняття необхідно включати в тижневий руховий режим шляхом

а) щоденних занять тривалістю 15-30 хв.

б) тричі на тиждень, тривалістю 15-30 хв.

в) чотири рази на тиждень, тривалістю 15-30 хв.

г) двічі на тиждень, тривалістю до 60 хв.

9. У заняттях з ФВ людей із обмеженими можливостями можуть бути використані наступні організаційні методи

а) індивідуально-груповий, метод самостійних занять

б) індивідуальний, груповий

в) індивідуальний, груповий, індивідуально-груповий, метод самостійних занять

г) фронтальний

10. Змагання людей із обмеженими можливостями проводяться під девізом:

а) Дай мені перемогти, але якщо я не зможу, то нехай я буду сміливим у цій спробі

б) Головне не перемога, а участь

в) Швидше! Вище! Сильніше!

г) Сміливість! Рівність! Рішучість! Натхнення!

3.4 МІЖНАРОДНИЙ РУХ “СПОРТ ДЛЯ ВСІХ”

Мета: розкрити суть і зміст міжнародного руху “Спорт для всіх” та ознайомити з практикою, організацією і проведенням масової фізкультурно-спортивної роботи у зарубіжних країнах та в Україні; виховувати здатність до аналізу діяльності, пошук нової інформації.

Обладнання: схеми, підручники, тестові завдання.

Ключові поняття: міжнародний рух «Спорт для всіх», Рада Європи, Національний олімпійський комітет України; клуби, основна організаційна форма оздоровчої роботи.

Теоретичний блок

Основні положення

У травні 1949 року міністерствами іноземних справ 10 європейських країн-учасниць НАТО засновано нову економічну спілку – Раду Європи. У січні 1962 року в ній утворено спеціальну структуру з питань культурного співробітництва, а у 1966 році – прийнято довгострокову програму розвитку спорту, фізичного виховання і рекреації на природі, девізом якої стали слова «Спорт для всіх».

Мета руху - залучення якомога більшої кількості населення різних країн до систематичних занять фізичними вправами для оздоровлення та активного відпочинку.

Рада Європи виступає як орган, що здійснює загальну координацію, формування спільної програми, планування. Вона виконує три основні функції:

- створює умови для обміну інформацією з питань розвитку руху «Спорт для всіх» між країнами - учасницями;
- надає консультативну допомогу;
- ініціює здійснення спільних європейських акцій у різних аспектах руху «Спорт для всіх».

Рада Європи проводить роботу з формування європейського фізкультурно-спортивного співтовариства і утворила для цього розгалужену організаційну структуру. Рада Європи здійснює координацію діяльності з розвитку масового спорту в таких європейських органах: Комітет Європейських міністрів, відповідальних за розвиток спорту; Парламентська асамблея; Європейська неурядова спортивна організація, Європейська спортивна конференція, Клірінг Хаус «Спорт для всіх» та ін. Практичну діяльність здійснює Комітет з розвитку спорту Ради Європи, який формується під керівництвом Спортивного дивізіону відділу освіти, культури і спорту Ради Європи.

Завдання, які вирішує комітет з розвитку спорту Ради Європи:

- координує зусилля в області спортивної політики в Європі;
- зміцнює контакти з міжнародними і національними неурядовими організаціями;
- проводить Європейські конференції міністрів, які відповідають за спорт та контролює виконання її рішень;

- проводить моніторинг застосування Європейської хартії спорту і Кодексу спортивної етики та ін.

Найбільш значимим заходом у діяльності Ради Європи в сфері «Спорту для всіх» є проведення засідань Європейських конференцій міністрів, відповідальних за спорт. На останніх засіданнях були прийняті важливі рекомендації, які визначають стратегію спортивної політики:

- визначення ролі спорту в суспільстві;
- резолюція з Європейського спортивного співробітництва;
- рекомендації «Молодь і спорт» та ін.

На початку 80-х років міжнародний рух «Спорт для всіх», який до того часу розвивався лише у Європі, стає всесвітнім рухом.

За ініціативою Х.А.Самаранча, «Спорт для всіх» було включено у сферу діяльності Міжнародного олімпійського комітету. У 1985 р. була сформована комісія МОК із «Спорту для всіх». До складу комісії входили члени МОК, представники МСФ, НОКів та ін. Серед основних завдань комісії фахівці називають:

- сприяння розвитку та діяльності всіх організацій, які залучені до спорту для всіх;
- розвиток інформаційної бази спорту для всіх;
- проведення всесвітніх конгресів.

Щорічно МОК виділяє кошти на проведення трьох масових фізкультурно-оздоровчих заходів на кожному континенті. НОКи країн подають заявки, а також свої проекти на розгляд Комісії МОК «Спорт для всіх». Критерієм відбору є доступність запропонованого проекту для людей всіх вікових груп.

Під патронатом МОК проводяться різноманітні заходи в рамках руху «Спорт для всіх». Вони характеризуються масовістю, доступністю та вирішують оздоровчі завдання.

Прикладом можуть бути наступні:

- турнір з баскетболу серед селян Китаю (1000 команд);
- масові змагання з бігу на 10 000м в Данії (18 тис. учасників);
- лижний пробіг у Швеції (18, тис. учасників);
- Олімпійський день молоді в Голландії (16 тис. учасників);
- змагання з п'ятиборства в Угорщині (820 тис. учасників);
- змагання школярів ФРН (100 тис. учасників).

З 1986 р. під егідою МОК проводяться Всесвітні конгреси зі спорту для всіх. У Франкфурті було проведено I конгрес під гаслом – «Кожен має право на заняття спортом». Конгреси проводяться раз на два роки під егідою Всесвітньої ради зі спорту і фізичного виховання при ЮНЕСКО, МОК та Комітету спорту ради Європи.

У 1987 р. МОК вирішив щорічно проводити 23 червня Олімпійський день - Всесвітній день бігу.

У 1982 році за підтримки Ради Європи у Стразбурзі (Франція) була заснована Міжнародна федерація «Спорт для всіх». До її складу в даний час входять понад 80 країн Європи, Азії, Африки, Америки, Океанії. Членами

федерації є національні, регіональні та місцеві (локальні) неурядові організації, які розвивають рух «Спорт для всіх», а також офіційні урядові структури, які утворені для розвитку «Спорт для всіх» в країнах, регіонах, муніципалітетах.

Основні завдання:

- організація міжнародних зустрічей з питань «Спорт для всіх»;
- конференцій, семінарів, інформаційних тижнів та ін.;
- організація навчальних курсів за програмою "Лідери руху «Спорт для всіх», які готують кваліфікованих фахівців в сфері оздоровчих занять;
- сприяння проведенню наукових досліджень з практичних проблем «Спорт для всіх»;
- підготовка, публікація і розповсюдження документів з питань вирішення соціально важливих завдань федерації;
- сприяння спонсорському руху;
- стимулювання зацікавленості засобів масової інформації у висвітленні проблем фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- сприяння проведенню міжнародних компаній під егідою та патронатом федерації.

Вище згадані та інші міжнародні організації опікуються розвитком фізкультурно-оздоровчого руху в країнах. Міжнародний рух «Спорт для всіх» вирішує завдання охорони здоров'я, активного довголіття, профілактики і лікування різних захворювань, формування здорового способу життя, що важливо для різних сфер діяльності, раціонального використання трудових ресурсів.

Досвід Німеччини, Італії, США, Канади, Скандинавських та інших розвинених у спортивному відношенні країн світу свідчить, що клуби є основною організаційною формою оздоровчої роботи. У зарубіжних країнах функціонують численні клуби: оздоровчі або спортивно-оздоровчі.

Відомий американський фахівець спортивно-оздоровчої індустрії М.Уолф виділяє такі види клубів:

- комерційні оздоровчі центри та атлетичні клуби;
- приватні спортивно-оздоровчі клуби;
- оздоровчі центри - клуби в готелях, великих житлових будинках, парках;
- клуби, які належать різним асоціаціям;
- спортивно-оздоровчі клуби - центри корпорацій, фірм, компаній;
- центри – клуби серцево-судинної реабілітації;
- спортивно-медичні центри - клуби;

Узагальнення зарубіжного досвіду свідчить що, залежно від контингенту членів, розрізняють такі типи оздоровчих клубів та клубів з видів спорту: дитячі; студентські; на підприємствах та фірмах; за місцем проживання; у парках. При великих поліклініках та на курортах працюють лікувально-оздоровчі клуби. Існують також спортивні клуби з видів спорту, спортивні клуби для жінок, для сімей та ін.

Залежно від обраного виду спорту або тренувальних програм, яким віддається перевага, виділяють клуби аеробіки, бігу, бодібілдингу, тенісу, плавання, гольфу та ін.

В останні роки в зарубіжних країнах набувають популярності *багатоцільові клуби*. Наприклад, у США кожний четвертий клуб є багатоцільовим.

З економічної точки зору, зарубіжні фахівці розрізняють *муніципальні та приватні спортивні клуби*.

Муніципальні (державні) спортивні клуби фінансуються з національного, провінційних або муніципальних бюджетів. Приватні (недержавні) клуби фінансуються приватним капіталом, а зміст їх діяльності повністю залежить від власника клубу.

Розрізняють також комерційні та некомерційні спортивні клуби. У цьому разі критерієм класифікації клубів є можливість отримання або не отримання прибутку. Муніципальні спортивні клуби, як правило, некомерційні (нон-профіт) організації. Такі клуби не ставлять за мету отримання прибутку, а всі зароблені кошти скеровують на всій подальший розвиток. Приватні клуби – типові комерційні організації. Вони мають за мету прибуток, який систематично розподіляється між засновниками (володарями) клубів.

Муніципальні та приватні клуби різняться між собою за багатьма параметрами: цільовою скерованістю, економічним механізмом, ефективністю роботи.

Кожний клуб, відповідно до своєї функціонально-цільової скерованості, обирає навчально-тренувальні програми. Аналізуючи програми зарубіжних спортивних клубів, слід зазначити, що вони орієнтовані на мотиви населення до занять різними видами спорту та фізичної підготовки. Для з'ясування мотивів за кордоном на замовлення клубів систематично проводяться соціологічні опитування.

Україна є членом Європейської конфедерації «Спорт і здоров'я», прагне стати повноправним членом Раді Європи, тому останнім часом особлива увага приділяється в ній руху «Спорт для всіх».

Постановою Кабінету Міністрів України від 18 січня 2003 року № 49 в країні розпочалося утворення Центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

На сьогодні під керівництвом Всеукраїнського центру фізичного здоров'я «Спорт для всіх» функціонує більше 160 обласних, міських, районних центрів, однак ще не отримали наукового підґрунтя організаційні та методичні аспекти їх діяльності.

Починаючи з 2003 року в Україні формується розгалужена мережа центрів фізичного здоров'я населення. Очолює систему Центрів – Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення.

Основним нормотворчим документом є Положення про центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» затвердженого наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 10.11.2011 р. за N 1285 (внесено зміни і доповнення 17.12.2012 № 1429) у якому зазначається, що для забезпечення фізкультурно-масової роботи всіх верств населення створюється Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Його робота полягає у :

- забезпечує розвиток фізичної культури шляхом надання фізкультурно-спортивних послуг, які полягають в організації та проведенні фізкультурно-оздоровчої діяльності шляхом здійснення заходів, спрямованих на розвиток фізичної культури за її напрямками, зокрема на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного фізичного розвитку та ведення здорового способу життя.

Центр створюється з метою:

створення сприятливих умов для реалізації права громадян на заняття фізичною культурою;

задоволення потреб населення у фізкультурно-спортивних послугах за місцем проживання та відпочинку;

пропаганди ведення здорового способу життя та впровадження відповідних принципів та ідеалів (пункт 1.13);

- Фізкультурно-оздоровча діяльність здійснюється лише фахівцями, які мають спеціальну освіту та відповідний освітньо-кваліфікаційний рівень (пункт 1.15);

- Основними завданнями Всеукраїнського центру є:

сприяння реалізації державної політики та програм з питань розвитку фізичної культури;

організація та проведення на загальнодержавному рівні фізкультурно-оздоровчої діяльності;

проведення на загальнодержавному рівні просвітницької роботи з питань оздоровлення населення засобами фізичної культури і спорту з метою формування у населення потреб рухової активності;

методологічне забезпечення центрів з питань, спрямованих на створення умов для занять населення фізичною культурою та масовим спортом;

організація та проведення всеукраїнських конкурсів, показових виступів, фестивалів, спортивних свят (пункт 2.1).

З метою розвитку Міжнародного спортивного руху в Україні проводяться різноманітні масові фізкультурно-оздоровчі заходи для всіх вікових категорій, а саме:

Всеукраїнські масові спортивні заходи для дітей «Спорт для всіх у кожному дворі».

Проходять під час літніх шкільних канікул у спортивних та оздоровчих таборах для дітей шкільного віку.

Мета заходу: сформуванню потреби у дітей шкільного віку до систематичних занять руховою активністю шляхом проведення різноманітних спортивних ігор та конкурсів.

Всеукраїнські масові спортивні заходи «Спорт для всіх – радість життя» проходить 1 жовтня у всіх областях України з нагоди Міжнародного дня людей похилого віку.

Метою даного заходу є продовження активного довголіття засобами фізичної культури і спорту та ознайомлення людей похилого віку з формами проведення фізично-активного дозвілля.

Всеукраїнський фестиваль «Мама, тато, я – спортивна сім'я» проходить у всіх областях України. Фінал фестивалю проводиться 15 травня з нагоди Міжнародного дня сім'ї.

Мета фестивалю - повернути увагу громадськості до проблем формування родинних традицій до занять фізичною культурою та спортом, зміцнення психологічних та емоційних стосунків в сім'ї шляхом об'єднання зусиль для досягнення спільних цілей, а також спонукання батьків на особистому прикладі заохочувати дітей до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Всеукраїнські масові спортивні заходи серед дошкільнят «Веселі старты» проходить у всіх регіонах України 1 червня з нагоди Міжнародного дня захисту дітей.

Метою заходу є формування усвідомлення потреби у дітей користі регулярної рухової активності та ознайомлення з різноманітними видами спорту. В рамках проведення заходів відбувається яскраве дитяче свято з конкурсами, спортивними естафетами і, звичайно ж, із подарунками та солодощами.

«Олімпійський день бігу» проходить 23 червня на теренах України. Це всеукраїнський спортивно-видовищний захід організований з ініціативи Міжнародного олімпійського комітету.

Мета - популяризація спорту, здорового способу життя, поширення ідей олімпізму та розвитку олімпійського руху в Україні. В Олімпійському дні бігу беруть участь представники органів державної влади та громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості, члени спортивно-оздоровчих клубів, спортсмени, ветерани спорту, тренери, спортивні фахівці, особи що мешкають в Україні незалежно від раси, національності та громадянства.

Всеукраїнський спортивно-мистецький тур «Спорт для всіх – гармонія життя!» проходить у серпні по різних містах України та присвячений Дню Незалежності України.

Метою заходу є популяризації заняття різними проявами фізичної активності та залучення пересічних громадян до занять масовими видами спорту. Всеукраїнський тур «Спорт для всіх – гармонія життя!» передбачає участь відомих спортсменів, музикантів, творчої та спортивної молоді. Ці виступи покликані повернути увагу широких верств населення до занять фізичною культурою та спортом, як одного з чинників гармонійного розвитку людини.

Всеукраїнський студентський спортивний фестиваль проходить з 1992 року у вересні-жовтні у м. Львів.

Метою фестивалю є збереження та зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді України. Програма фестивалю складається

з 9 видів спорту, конкурсу графіті, круглих столів з проблем молоді, відвідування музеїв і театрів міста.

Всеукраїнська велосипедна естафета «Спорт для всіх єднає Україну!» Проходить у вересні з нагоди Дня фізичної культури та спорту. Велоестафета охоплює всі регіони України та проходить за трьома маршрутами одночасно (південний, західний та східний). У містах та селах, через які проходить велоестафета, на центральних площах, велоколонну урочисто вітають тисячі прихильників здорового способу життя. Кожна команда пронесе по території України прапор своєї області і встановить його в м. Києві під час святкування Дня фізичної культури і спорту. Встановлюючи прапор своєї області в центрі столиці, кожен учасник не тільки відчуває гордість за себе й своїх друзів, з якими він подолав таку велику відстань, але й вдячність численним вболівальникам, які допомагали їм долати труднощі й перешкоди, супроводжували своєю підтримкою протягом всієї подорожі.

Всеукраїнський місячник «Спорт для всіх – спільна турбота» проходить щороку з 1 по 30 квітня. Охоплює всю Україну.

Метою місячника є облаштування та упорядкування спортивних майданчиків за місцем проживання та у місцях масового відпочинку населення, покращення умов для регулярних занять оздоровчою фізичною культурою і масовим спортом різних вікових груп населення, активізації процесів будівництва, ремонту та облаштування спортивних майданчиків.

“Козацькі розваги” проходить у всіх областях України. Фінал фестивалю проводиться в червні під час проведення свята Івана Купала у м. Чернігові.

Метою заходу є відродження історико-культурних традицій, формування духовності українського народу, шляхом залучення широких верств населення України до занять фізичною культурою та спортом і пропаганда здорового способу життя. Кожен учасник цієї унікальної культурної події може краще відчути і зрозуміти дух та душу українського народу, його культуру та потенціал, побачити українські традиції та відчути весь колорит цього свята.

Всеукраїнські масові спортивні заходи "Ти зможеш, якщо зміг я". З 19 грудня по 1 лютого за підтримки Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» під час новорічних і різдвяних свят, а також після них проводяться Всеукраїнські масові спортивні заходи «Ти зможеш, якщо зміг я». У програмі заходів різноманітні змагання серед дітей-сиріт та дітей позбавлених батьківської опіки.

Метою даного заходу є не тільки залучення дітей до систематичних занять фізичною культурою та спортом, а і формування культурних та релігійних, добродійних та святкових традицій.

3.2.2. Практичний блок

План заняття

I. Перевірка рівня засвоєння студентами основних теоретичних положень з теми заняття.

1. Виникнення міжнародного руху “Спорт для всіх”.
2. Досвід розвитку «Спорту для всіх» в зарубіжних країнах.
3. “Спорт для всіх” в Україні.

II. Практична частина:

1. За допомогою тестових завдань перевірити рівень засвоєння студентами ключових понять теми.

III. Підведення підсумків заняття.

Завдання для самостійної роботи студентів

1. У робочі зошити виписати нормотворчу базу для центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»

Теми рефератів

1. Підготувати реферат:
 - Розвиток міжнародного руху «Спорт для всіх» в Україні
 - Розвиток міжнародного руху «Спорт для всіх» на Миколаївщині
 - Міжнародний рух «Спорт для всіх» у США
 - Міжнародний рух «Спорт для всіх» у Норвегії
 - Міжнародний рух «Спорт для всіх» у Німеччині

Рекомендована література:

1. Положення про центри фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" затвердженого наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 10.11.2011 р. за N 1285 (внесено зміни і доповнення 17.12.2012 № 1429).
2. Наказ Міністерства праці та соціальної політики в Україні від 07.08.2003 № 222 «Про умови оплати праці працівників центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»
3. Наказ Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту від 28 березня 2003р. № 805 «Про затвердження Методичних рекомендацій щодо діяльності центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» .
4. Методичні рекомендації щодо діяльності республіканського (Автономна Республіка Крим), обласних, Київського та Севастопольського міських, районних у м. Києві та Севастополі, міських та районних у містах центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» затверджені наказом Комітету від 28 березня 2003 року № 805.
5. Положення про Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».
6. Регламент роботи Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».
7. Інструкція з діловодства Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

3.3.3. Блок контролю і самоконтролю

Питання для перевірки знань студентів

1. У чому полягають завдання Міжнародного руху «Спорт для всіх»?
2. Розкрийте основні завданнями Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».
3. Який документ є нормотворчим про центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» в Україні?
4. Охарактеризуйте класифікацію зарубіжних спортивно-оздоровчих клубів.
5. У чому полягають основні відмінності комерційних і некомерційних зарубіжних спортивно-оздоровчих клубів.
6. Визначте основні моделі менеджменту зарубіжних спортивно-оздоровчих клубів.
7. Розкрийте основи фінансового менеджменту зарубіжних спортивно-оздоровчих клубів.
8. З'ясуйте зміст американської моделі аналізу фінансової діяльності фітнес-клубу.

Тестові завдання для перевірки знань студентів

Вам пропонується ряд визначень та понять і варіанти відповідей, одна з яких правильна. Виберіть правильну, на Вашу думку.

1. Мета міжнародного руху «Спорт для всіх»

- а) залучення та підготовка спортсменів до олімпійських ігор
- б) залучення якомога більшої кількості населення різних країн до систематичних занять фізичними вправами для оздоровлення та активного відпочинку
- в) залучення та підготовка працівників виробництва до систематичних занять фізичними вправами для оздоровлення та активного відпочинку
- г) залучення та підготовка школярів до систематичних занять фізичними вправами для оздоровлення та активного відпочинку

2. Коли міжнародний рух «Спорт для всіх» став всесвітнім рухом

- а) на початку 70-х років XIX століття
- б) на початку 80-х років XIX століття
- в) на початку 70-х років XX століття
- г) на початку 80-х років XX століття

3. Коли в Україні розпочалося утворення Центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»

- а) 2000 року
- б) 2001 року
- в) 2002 року
- г) 2003 року

4. Основним нормотворчим документом, який спрямовує роботу й розвиток масового спорту в Україні є

- а) Конституція України
- б) Закон України «Про фізичну культуру і спорт»

- в) Положення про центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»
- г) Цільова комплексна програма розвитку фізичної культури і спорту

5. Основною організаційною формою оздоровчої роботи у зарубіжних країнах є

- а) спортивні федерації
- б) фізкультурно-оздоровчі комплекси
- в) оздоровчі або спортивно-оздоровчі клуби
- г) колективи фізичної культури

6. Всеукраїнський фестиваль «Мама, тато, я – спортивна сім'я» проходить

- а) у всіх областях України
- б) у загальноосвітніх школах
- в) у дошкільних закладах освіти
- г) на виробництві

7. Метою Всеукраїнського місячника «Спорт для всіх – спільна турбота» є

- а) залучення та підготовка населення до систематичних занять фізичними вправами для оздоровлення та активного відпочинку
- б) залучення та участь осіб зрілого віку до систематичних занять фізичними вправами для оздоровлення та активного відпочинку
- в) облаштування та упорядкування парків за місцем проживання
- г) облаштування та упорядкування спортивних майданчиків за місцем проживання та у місцях масового відпочинку населення

8. Метою Всеукраїнського спортивно-мистецького туру «Спорт для всіх – гармонія життя!» є

- а) залучення та участь осіб зрілого віку до систематичних занять фізичними вправами для оздоровлення та активного відпочинку
- б) залучення та підготовка населення до систематичних занять фізичними вправами для оздоровлення та активного відпочинку
- в) популяризації заняття різними проявами фізичної активності та залучення пересічних громадян до занять масовими видами спорту
- г) облаштування та упорядкування парків за місцем проживання

9. Всеукраїнські масові спортивні заходи "Ти зможеш, якщо зміг я" проводяться серед

- а) багатодітних сімей
- б) дітей-сиріт та дітей позбавлених батьківської опіки
- в) загальноосвітніх шкіл
- г) дітей з обмеженими можливостями

10. Метою "Козацьких розваг" є

- а) залучення та підготовка населення до систематичних занять фізичними вправами для оздоровлення та активного відпочинку
- б) популяризації заняття різними проявами фізичної активності та залучення пересічних громадян до занять масовими видами спорту
- в) відродження історико-культурних традицій, формування духовності українського народу
- г) облаштування та упорядкування парків за місцем проживання

Список використаної літератури

1. Агеевец В.У. Организация физической культуры / В. У. Агеевец, Т. М. Коневец. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 186 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 111 с.
3. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э. Г. Булич. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 212 с.
4. Вацеба О. М. Формування організаційних основ системи фізичного виховання і спорту в Україні в 20-30-ті роки ХХ століття / О. М. Вацеба, А. О. Кухтій // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2001. – Вип. 5, т. 1. – С. 28–36.
5. Внеклассная спортивно-массовая работа в средних и старших классах СЭПШ : метод. рекомендации для учителей физ. культуры / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; авт.-сост. В. В. Галяс]. – Харьков : Изд-во НУА, 2014. – 20 с.
6. Деделюк Н. Організація масових фізкультурно-оздоровчих спортивних заходів з використанням національних традицій фізичного виховання / Н.Деделюк. – Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2008. – 71 с.
7. Довжанский С.И. Курортология и физиотерапия / С. И. Довжанский – М. : Медицина, 1986. – 254 с.
8. Дойзер Э. Здоровье спортсмена / Э. Дойзер. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
9. Жданова О. М. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг / О. М. Жданова, А. М. Тучак, Л. Я. Чеховська // Тези доповідей ІV міжнар. наук. конгр. – К., 2000. – С. 480.
10. Житарюк М. Г. Великий спорт і мас-медіа : навч.-метод. посіб. / М. Г. Житарюк. – Л. : Світ, 1991. – 84 с.
11. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера / Н. В. Жмарев. – К. : Здоровье, 1986. – 128 с.
12. Закон України Про фізичну культура і спорт. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
13. Казакова Н.Д. П'ять хвилин здоров'я для відновлення працездатності. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://www.sau.sumy.ua/uk/studentske-zhittia/p-iat-khvilin-zdorov-ia-dlia-v-dnovlennia-pratcezdtnost.html>
14. Кляуззе В.П. Курс лекцій «Санітарія і гігієна праці». – 2011. – Електронний ресурс. – Режим доступу: http://medu.pp.ua/gigiena-sanepidkontrol_733/fiziologicheskie-osnovyi-povyisheniya.html
15. Концепція Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. – Електронний ресурс. –

- Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1320-2015-%D1%80>
16. Короткий курс лекцій з дисципліни «Фізична культура». – Електронний ресурс. – Режим доступу: http://studme.com.ua/158407204068/meditsina/fizicheskaya_kultura.htm
 - 17.. Методичні вказівки до організації самостійних занять студентів фізичними вправами оздоровчої спрямованості (для студентів всіх форм навчання) / О. В. Коломоєць, С. М. Романій. – Красноармійськ: КП ДВНЗ ДонНТУ, 2013. – 58 с. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://ea.dgtu.donetsk.ua:8080/bitstream/123456789/18241/1/%D0%9C%D0%95%D0%A2%D0%9E%D0%94%D0%98%D0%A7%D0%9A%D0%90%20%D0%A1%D0%90%D0%9C%D0%9E%D0%A1%D0%A2%20%D1%84%D0%B8%D0%B7.%D0%B2%D0%B8%D1%85.pdf>
 18. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті. – К., 2001
 19. Поддубная И. Самый здоровый вид спорта – сквош / И. Поддубная // Теория и практика физической культуры. — 2005. — № 1. — С. 60.
 20. Постанова Кабінету Міністрів України від 13.12.2004 N 1641 ([1641-2004-п](#)) «Про затвердження заходів з реалізації Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту у 2005 році» «Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України».
 21. Пилипко В.Ф. Атлетизм : навч. посіб. / В. Ф. Пилипко, В. В. Овсєнко. – Харків : ОВС, 2007. – 247 с.
 22. Приступа Е.М. Традиції української національної фізичної культури / Е. М. Приступа, В. С. Пилат. – Львів, 1991. – 208 с.
 23. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання : навч. пос. / С. І. Присяжнюк. — К. : Центр учбової літератури, 2008. — 504 с.
 24. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 171 с.
 25. Сергієнко В. М. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: навч. посібник для студентів спеціальності «Фізична культура» / В. М. Сергієнко, Т. І. Полтавцева. – 2-е вид., перероб. і доп. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. – 164 с.
 26. Тарасюк Н. Я. Дослідження та порівняння окремих аспектів пропаганди фізкультурних занять і реклами оздоровчих послуг / Н. Я. Тарасюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. – Х., 2002. – №17. – С. 36–40.
 27. Тарасюк Н. Я. Експериментальне обґрунтування ефективності впровадження системи заходів з пропаганди і реклами фізкультурних занять / Н. Я. Тарасюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. – Х., 2002. – № 15. – С. 3–7.
 28. Тарасюк Н. Особливості проведення реклами фізкультурно-оздоровчих послуг / Наталя Тарасюк // Молода спортивна наука України : зб. наук.

ст. – Л., 2002. – Вип. 6, т. 1. – С. 124–127.

29. Тарасюк Н. Роль пропаганди у залученні школярів до занять спортом / Наталя Тарасюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. – Л., 2001. – Вип. 5, т. 1. – С. 173–175.
30. Тарасюк Н. Сучасний етап пропаганди занять фізичною культурою вчення проблеми / Наталя Тарасюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. – Л., 2000. – Вип. 4. – С. 28–29.
31. Тарасюк Н. Я. Цільове комплексне програмування розвитку пропаганди і реклами фізкультурних занять / Н. Я. Тарасюк // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали III Міжрегіон. наук.-практ. конф. – Л., 2002. – С. 54–56.
32. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. – 366 с.
33. Указ Президента України від 28.09.2004 N 1148 ([1148/2004](#)) «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту»
34. Філь С. М. Історія фізичної культури : навч. посібник для студентів вищих фізкультурних навчальних закладів / С. М. Філь, О. М. Худолій, Г. В. Малка. – Х. : «ОВС», 2003. – 160 с.
35. Фролова Л.С. Фахова виробнича практика: спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота [навчальний посібник] / Л. С. Фролова, І. Д. Глазирін. – Черкаси: Вид. ЧНУ – 2013. – 278 с.
36. Цибульська В. В. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: В. В. Цибульська, Г. В. Безверхня. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 220 с. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://dspace.udpu.org.ua:8080/jspui/bitstream/6789/4114/3/Orhanizatsiya%20ota%20metodyka%20sportyvno-masovoyi%20roboty.pdf>
37. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2015 рік / За ред. Шафранського В.В. ; МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України» – Київ, 2016. – 452 с.

Офіційні сайти

1. Офіційний сайт ФСТ «Динамо». – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://www.dynamo.ua/fsodynamo/>
2. Офіційний сайт ФСТ «Україна». – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://fst-ukraine.wix.com/central-rada>
3. Офіційний сайт ФСТ «Колос». – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://ukrkolos.vn.ua/>
4. Офіційний сайт ФСТ «Спартак». – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://spartak.org.ua/>
5. Офіційний сайт Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України <http://osvitasport.org/pro-komitet.html>

6. Офіційний сайт Управління спортом Міністерства оборони України.
<http://www.mil.gov.ua/ministry/struktura-aparatu-ministerstva/upravlinnya-sportu-ministerstva-oboroni-ukraini.html>

«Затверджую»
Директор ЗОШ № ____
_____ (П.І.Б. директора)
Наказ від _____ № _____

**Інструкція № _____
з безпеки життєдіяльності (первинного інструктажу) під час проведення
спортивно-масових заходів**

Загальні положення.

Відповідальний за проведення спортивно-масових заходів (спортивних змагань, свят, конкурсів) дотримується гігієнічних норм і вимог з охорони праці, пожежної та електробезпеки.

Заступник директора і відповідальний за електро- і пожежну безпеку проводять інструктаж із відповідальними за проведення спортивно-масового заходу, черговими вчителями, класними керівниками, класоводами, а ті, в свою чергу, з учнями про заходи пожежної безпеки і правила евакуації дітей з приміщень у разі пожежі та правила поведінки учнів у залі та на спортивному майданчику.

У приміщенні основних спортивних споруд (спортивний зал, тренажерний зал, басейн, тир) на видному місці повинні бути вивішені правила поведінки та техніки безпеки, план евакуації учнів на випадок пожежі або стихійного лиха.

На час проведення спортивно-масових заходів необхідно обов'язково організувати чергування членів добровільної пожежної дружини закладу, а приміщення забезпечити необхідною кількістю первинних засобів пожежогасіння. Використовувати засоби пожежогасіння для господарських та інших потреб, не пов'язаних із пожежогасінням, категорично заборонено.

Приміщення, в яких проводяться спортивно-масові заходи, повинні мати не менше як два виходи назовні. Відстань від найвіддаленішої точки підлоги до дверей евакуаційного виходу не повинна перевищувати 27 метрів. Двері, призначені для евакуації, повинні відчинятися у напрямку виходу з приміщення. Спортивне обладнання майданчиків повинно бути надійно закріплене і відповідати вимогам безпеки.

Кількість місць у спортивному залі під час проведення спортивно-масових заходів та змагань треба встановлювати з розрахунку 0,7-1 м на одного учня. Заповнювати зал понад установлену норму забороняється.

Коридори, проходи і виходи з будівель, призначених для евакуації людей, повинні бути вільними.

Двері з приміщень під час проведення спортивно масових заходів забороняється замикати на замок або запори, які важко відмикаються. Біля кожних дверей повинен невідлучно перебувати черговий з числа педагогів або учнів старших класів.

Вимоги безпеки перед початком проведення спортивно-масових заходів:

Відповідальний за проведення спортивно-масових заходів перед початком їхнього проведення повинен ретельно оглянути спортивні майданчики, приміщення, запасні виходи, особисто переконатись в їх готовності на випадок пожежі та в забезпеченні приміщення первинними засобами пожежогасіння, перевірити справність електроапаратури, задіяної на масових заходах, надійності спортивного обладнання.

Вимоги безпеки під час проведення спортивно-масових заходів:

Під час проведення спортивно-масових заходів, повинні невідлучно знаходитись класний керівник чи класовод. Вони зобов'язані стежити за точним виконанням техніки безпеки під час проведення заходів.

Необхідна також обов'язкова присутність медичного працівника для надання у разі потреби першої медичної допомоги.

Вимоги безпеки після закінчення спортивно-масових заходів:

Вимкнути з електромережі електроапаратуру, класоводи і класні керівники організовано виводять школярів із приміщень. Вимкнути освітлення і замкнути приміщення на ключ.

Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

У разі пожежі керівник заходу зобов'язаний:

- а) негайно повідомити про пожежу за телефоном **101**;
- б) вжити всіх можливих заходів щодо евакуації з приміщень дітей (дітей молодшого віку евакуювати в першу чергу). Евакуацію дітей треба починати із приміщень, яким загрожує небезпека її поширення;
- в) направити евакуйованих дітей у безпечне місце (будівлю);
- г) негайно погасити пожежу своїми силами й наявними в установи засобами пожежогасіння;
- д) для зустрічі викликаної пожежної частини або дружини треба виділити особу, яка повинна чітко проінформувати начальника частини, що прибула, про те, чи всі діти евакуйовані з будівлі, яка горить або задимлена, і в яких приміщеннях ще є люди.

У разі необхідності - надати першу медичну допомогу потерпілим і викликати швидку медичну допомогу за телефоном – **103**.

Розроблено:

Вчитель фізичної культури: _____

Погоджено:

Спеціаліст з охорони праці: _____

Посадова інструкція

Інструктор-методист з фізичної культури та спорту

Передмова

- 0.1. Документ набирає в чинності з моменту затвердження.
- 0.2. Розробник документу: _____.
- 0.3. Документ узгоджений: _____.
- 0.4. Періодична перевірка даного документу здійснюється з інтервалом, що не перевищує 3 роки.

1. Загальні положення

- 1.1. Посада "Інструктор-методист з фізичної культури та спорту" відноситься до категорії "Фахівці".
- 1.2. Кваліфікаційні вимоги - Базова або неповна вища освіта відповідного напрямку підготовки (бакалавр або молодший спеціаліст) без вимог до стажу роботи.
- 1.3. Знає та застосовує у діяльності:
 - постанови, розпорядження керівних організацій;
 - методичні, нормативні та інші керівні матеріали з питань фізкультурно-оздоровчої роботи, форми і методи її організації;
 - основи педагогіки і психології;
 - основи трудового законодавства;
 - норми та правила з охорони праці, виробничої санітарії та протипожежного захисту.
- 1.4. Інструктор-методист з фізичної культури та спорту призначається на посаду та звільняється з посади наказом по організації (підприємству/організації).
- 1.5. Інструктор-методист з фізичної культури та спорту підпорядковується безпосередньо _____.
- 1.6. Інструктор-методист з фізичної культури та спорту керує роботою _____.
- 1.7. Інструктор-методист з фізичної культури та спорту під час відсутності, заміщається особою, призначеною в установленому порядку, яка набуває відповідних прав і несе відповідальність за належне виконання покладених на нього обов'язків.

2. Характеристика робіт, завдання та посадові обов'язки

- 2.1. Забезпечує на підприємстві (в організації) проведення масової фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи.
- 2.2. Розробляє і вживає заходів з пропаганди здорового способу життя.
- 2.3. Сприяє і проводить на підприємстві (в організації) фізкультурно-оздоровчі заходи, які передбачено Комплексною програмою "Фізичне виховання - здоров'я нації", планами соціально-економічного розвитку трудових колективів та колективними договорами.

2.4. Організовує і проводить огляди, конкурси та інші заходи на кращу постановку фізкультурно-оздоровчої і профілактичної роботи з урахуванням умов праці.

2.5. Рекомендує комплексні вправи, які сприяють поновленню працездатності.

2.6. Проводить навчально-тренувальну роботу у фізкультурно-оздоровчих групах і спортивних секціях.

2.7. Організовує проведення консультацій для тих, хто займається фізичною культурою.

2.8. Знає, розуміє і застосовує діючі нормативні документи, що стосуються його діяльності.

2.9. Знає і виконує вимоги нормативних актів про охорону праці та навколишнього середовища, дотримується норм, методів і прийомів безпечного виконання робіт.

3. Права

3.1. Інструктор-методист з фізичної культури та спорту має право вживати дії для запобігання та усунення випадків будь-яких порушень або невідповідностей.

3.2. Інструктор-методист з фізичної культури та спорту має право отримувати всі передбачені законодавством соціальні гарантії.

3.3. Інструктор-методист з фізичної культури та спорту має право вимагати сприяння у виконанні своїх посадових обов'язків і здійсненні прав.

3.4. Інструктор-методист з фізичної культури та спорту має право вимагати створення організаційно-технічних умов, необхідних для виконання посадових обов'язків та надання необхідного обладнання та інвентарю.

3.5. Інструктор-методист з фізичної культури та спорту має право знайомитися з проектами документів, що стосуються його діяльності.

3.6. Інструктор-методист з фізичної культури та спорту має право запитувати і отримувати документи, матеріали та інформацію, необхідні для виконання своїх посадових обов'язків і розпоряджень керівництва.

3.7. Інструктор-методист з фізичної культури та спорту має право підвищувати свою професійну кваліфікацію.

3.8. Інструктор-методист з фізичної культури та спорту має право повідомляти про виявлені в процесі своєї діяльності порушення і невідповідності і вносити пропозиції щодо їх усунення.

3.9. Інструктор-методист з фізичної культури та спорту має право ознайомлюватися з документами, що визначають права та обов'язки за займаною посадою, критерії оцінки якості виконання посадових обов'язків.

4. Відповідальність

4.1. Інструктор-методист з фізичної культури та спорту несе відповідальність за невиконання або несвоєчасне виконання покладених цією посадовою інструкцією обов'язків та (або) невикористання наданих прав.

4.2. Інструктор-методист з фізичної культури та спорту несе відповідальність за недотримання правил внутрішнього трудового розпорядку,

охорони праці, техніки безпеки, виробничої санітарії та протипожежного захисту.

4.3. Інструктор-методист з фізичної культури та спорту несе відповідальність за розголошення інформації про організацію (підприємство/установу), що відноситься до комерційної таємниці.

4.4. Інструктор-методист з фізичної культури та спорту несе відповідальність за невиконання або неналежне виконання вимог внутрішніх нормативних документів організації (підприємства/установи) та законних розпоряджень керівництва.

4.5. Інструктор-методист з фізичної культури та спорту несе відповідальність за правопорушення, скоєні в процесі своєї діяльності, в межах, встановлених чинним адміністративним, кримінальним та цивільним законодавством.

4.6. Інструктор-методист з фізичної культури та спорту несе відповідальність за завдання матеріального збитку організації (підприємству/установі) в межах, встановлених чинним адміністративним, кримінальним та цивільним законодавством.

4.7. Інструктор-методист з фізичної культури та спорту несе відповідальність за неправомірне використання наданих службових повноважень, а також використання їх в особистих цілях.