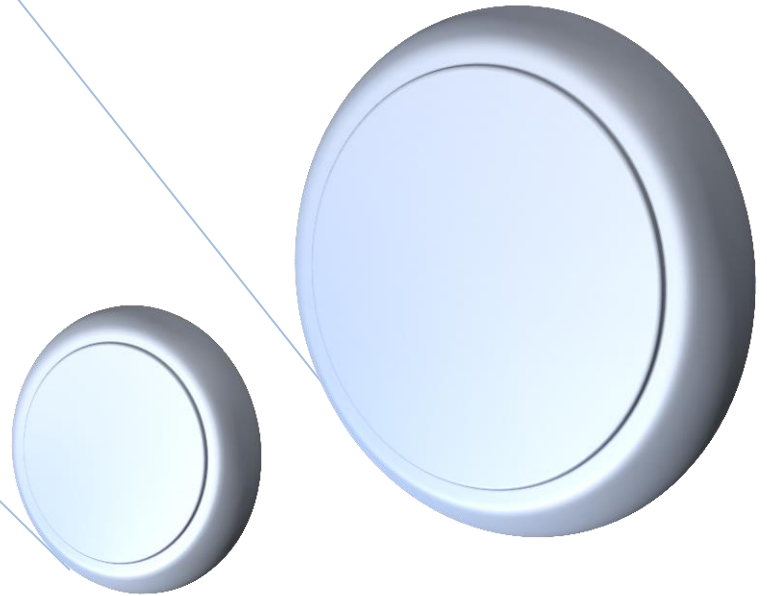


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського



Навчально-методичні рекомендації «Теорія та методика спортивно - масової роботи»



УДК 796.011.3(072)
ББК 75.1я73
Н15

Друкується згідно з рішенням вченої ради Миколаївського національного університету імені
В.О.Сухомлинського
(протокол № 7 від 25 травня 2021 р.)

Автор – укладач:

Пугач Ю. С. – викладач кафедри теорії та методики фізичної культури
Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського;

Рецензенти:

Славітяк О. С. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри МНУ імені В.О.
Сухомлинського.

Николаєв І. Є. - доктор історичних наук, завідувач кафедри філософії освіти, теорії
й методики суспільствознавчих предметів Миколаївського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти.

Січко С.М. – директор Муніципального колегіуму ім. В.Д. Чайки, народний
вчитель України, доцент, заслужений працівник освіти України, кандидат
історичних наук, почесний громадянин міста Миколаєва.

Навчально-методичні рекомендації «**Теорія та методика спортивно масової роботи**» / Ю.С.
Пугач – м.Миколаїв : Іліон, 2021 – 97 стр.

ISBN 978-617-550-787-7

Навчально-методичні рекомендації «**Теорія та методика спортивно масової роботи**»
написано відповідно до програми навчальної дисципліни «**Теорія та методика спортивно-
масової фізичної культури**» для підготовки фахівців спеціальності 014.11 Середня освіта
(Фізична культура).

В навчально-методичних рекомендаціях описані особливості діяльності учителя фізичної
культури. Методичні рекомендації призначені для студентів вищих навчальних закладів, які
вивчають дисципліну «**Теорія та методика спортивно-масової фізичної культури**»

УДК 796.011.3(072)
ББК 75.1я73
Н15

© Пугач Ю.С., 2021

© МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2021

Зміст

Передмова	1
Положення	2
1.Зародження фізичної культури і спорту в Україні	5
2.Система організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів.....	11
3.Керівництво фізкультурним рухом в Україні.....	14
4.Колектив фізичної культури та інші первинні фізкультурні організації.....	19
5.Основні напрямки і завдання самоврядування у сфері фізкультурного руху.....	22
6.Психолого-фізіологічні, педагогічні основи дидактичних процесів та анатомо-морфофункціональні особливості організму.....	24
7.Концепція модернізації фізичного виховання та оздоровлення учнів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності.....	32
8.Форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи.....	40
9.Засоби фізкультурно оздоровчої роботи.....	46
10.Фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масова робота у різні періоди шкільного віку	53
11.Види масових фізкультурно-оздоровчих заходів та їх значення.....	58
12.Методика організації та проведення масових фізкультурно-спортивних заходів.....	62
13.Планування, облік і звітність ФК і спорту	64
14.Пропаганда фізичної культури і спорту.....	69
15.Технології спортивно-масової і фізкультурно оздоровчої роботи в системі освіти України.....	73
16.Технології спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в колективах фізичної культури на виробництві.....	79
17.Міжнародний рух «Спорт для всіх».....	86
Список використаної літератури	93

Передмова

Усі ми бажаємо, щоб кожна наша дитина зростала сильна, здорова та загартована. З цією метою в школах проводяться уроки фізичної культури, планується позаурочна фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота.

Збереження та покращення здоров'я людей є одним із найважливіших пріоритетів кожного. Необхідна цілеспрямованість на оздоровлення умов життя, зокрема умов праці, побуту створення суспільного середовища, найсприятливіших для вибору та засвоєння населенням моделі поведінки, зосереджених на здоровий спосіб життя.

Велике значення у збереженні й покращанні здоров'я мешканців України відіграють спеціалісти галузі фізичної культури та спорту, які повинні бути представниками здорового способу життя, нести й популяризувати його у маси. Адже доказано, що здоровий спосіб життя для збереження та зміцнення здоров'я населення в 5 разів ефективніший за лікування тих чи інших недуг.

У галузі фізичної культури новий зміст діяльності, висовує адекватні вимоги до підготовки фахівців фізичного виховання і спорту. Роль їх складає не тільки в безпосередньому впливу на організм людини, але і в вихованні ціннісних орієнтацій на здоров'я, у формуванні умінь самостійно займатися фізичними вправами, використати їх з метою самовдосконалення, організації дозвілля й відпочинку.

Майбутнім спеціалістам – вчителям фізичної культури – відводиться керівна роль у формуванні здорового способу життя майбутнього покоління, адже саме на уроках фізичної культури вирішується теоретичний матеріал з питань здорового способу життя та правил гігієни.

Майбутній вчитель фізичної культури обов'язаний навчитися раціонально проектувати 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.

У вимогах державного освітнього стандарту вищої професійної освіти, що висовуються до знань та умінь з циклу загальних гуманітарних та соціально-економічних дисциплін, указано, що у галузі фізичної культури майбутній бакалавр повинен:

- розуміти користь від занять фізичною культурою і спортом;*
- знати основи фізичної культури та здорового способу життя;*
- володіти системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження й зміцнення здоров'я;*

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.

ПОЛОЖЕННЯ

Предметом дисципліни «Організація і методика масової оздоровчої фізичної культури» є: вивчення головних закономірностей фізкультурного руху; форм побудови різних ланок масової оздоровчої фізичної культури і спорту в їх розвитку та зв'язаності, методів і форм керування.

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 для організації та викладання у сфері фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи з різноманітним складом населення.

Завдання дисципліни:

- дати розуміння про основні напрямки і зміст організаційної роботи щодо залучення різних груп населення до занять фізичними вправами;
- утворити бачення про особливості і специфіку організації масової оздоровчої роботи у різних напрямках;
- утворити уміння та навички реалізації традиційних і нетрадиційних засобів фізичної культури, факторів здорового способу життя;
- сприяти оволодінню особливостями проведення спортивно-масової 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, вмінь 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;

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

спортивні заходи - це спортивні змагання та/або навчально-тренувальні збори;

спортивне змагання - це захід, що проводиться організатором спортивних заходів з метою порівняння досягнень спортсменів та визначення переможців відповідно до правил спортивних змагань з видів спорту та затвердженого організатором спортивних заходів положення про ці змагання, що відповідає визначеним центральним органом виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту вимогам

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 дає можливість мільйонам людей удосконалювати свої фізичні якості та рухові можливості, зміцнювати здоров'я і продовжувати творче довголіття, а значить, протистояти небажаним впливам на організм сучасного виробництва і умов повсякденного життя. Надання можливості займатися спортом усім бажаючим, 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 поєднано з рішенням ряду індивідуальних завдань: підвищити функціональні можливості окремих систем організму, скоригувати фізичний розвиток і статуру, підвищити загальну й професійну працездатність, опанувати щоденна 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 України, формуванню здібностей у використанні різноманітних форм фізичних вправ в особистому житті, у сім'ї, в умовах професійної діяльності.

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

1. Зародження фізичної культури і спорту в Україні

Мета: вивчити кожен етап розвитку фізичної культури і спорту в Україні; розглянути фізичну культуру наших предків; військово-прикладне значення фізичної культури у добу Козаччини; після втрати Україною

незалежності, розвиток фізичної культури; після російської революції; радянський період; фізична культура і спорт в незалежній Україні

Ключові поняття: військово-фізичне виховання; епоха; племена; військові; військово-фізична підготовка; військові походи; вчені; Київська Русь; поєдинки; двобій; метання спису; фізична культура; військово-прикладне значення фізичної культури; арсенал засобів фізичної культури; виховання батьків.

Теорія

Необхідно звернути увагу на наступні етапи розвитку фізкультури і спорту в Україні:

- **першим етапом** розвитку Зародження військово-фізичного виховання в Україні сягає в епоху бронзи (друга половина III – поч. I тисячоліття до н.е. військово-фізичного виховання. У цей час на зміну землеробству приходить скотарство. Вершники – скотарі, озброєні бронзовою зброєю (меч, ніж, спис), починали свої перші завойовницькі походи в епоху бронзи мирного, осілого хлібороба починає заступати озброєний вершник – войовник. Так зміна умов життя спричинила зміни і фізичного виховання, головна мета якого полягала у підготовці дітей і молоді до військової справи. На зміну уявними фізичним вправам приходять вправи зі зброєю, верхова їзда, боротьба тощо. У першій чверті I тис. до н.е. (IX – VII ст. до н.е.) Північне Причорномор'я населяли племена кіммерійців. Вони вели напівкочовий спосіб життя і відзначалися войовничістю. В цих племен надзвичайно розвинутим було конярство. Кіммерійці вели грабіжницькі війни. Вони мали добре розвинуту систему військово-фізичної підготовки молоді. У них сформувалися елементи складних обрядів-ритуалів, де домінували військові вправи та змагання у спритності, витривалості, умінні володіти зброєю. Більшість скіфів жили кочовим життям, постійно вели завойовницькі війни, і тому військово-фізична підготовка була невід'ємною частиною їхнього повсякденного побуту;
- **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 вишколи з використанням іноземних запозичень; За часів Київської Русі (IX-XIV ст.) була створена і ефективно діяла система фізичної підготовки. Володимир Мономаху «Повчання...» показав тогочасну систему організації здорового способу життя, що забезпечувала виховання у дітей та молоді міцного здоров'я. Так, існували такі ритуали, як, зокрема, «постриги» –коли вперше дитину садили на коня. В історичній літературі наводиться приклад «постриги» князя Ігоря у 3-

5

річному віці. «Повість минулих літ» наводить дані про те, що київський князь Святослав Ігорович почав воювати малою дитиною. Володимир Мономах брав участь у ловах (полюванні) з тринадцяти літ. Князь Данило Галицький малолітнім хлопчиком вправно володів мечем.

З семи років розпочинали вчити грамоті, стрільбі з лука, фехтуванню, володінню списом і арканом, їзди верхи, з дванадцяти років основам військового мистецтва. З 17-18 річного віку проводились так звані ініціації –

посвята юнаків у воїни, що складались з певних фізичних і психологічних випробувань та передбачали проживання в цей час окремо від громади. Про-тягом перебування у "лі-сових школах" "молоді вовки" (так називали цих юнаків)фізично го-тувались до військових походів та по-лювань, встаючи до сходу сонця, розвивали витривалість, стриманість, вміння зносити і голод, і холод, і спеку, і спрагу. Військово-фізичне виховання є важливою складовою народної фізичної культури. В Україні воно набуло особливої ваги, зважаючи на її географічне розташування у центрі Європи, на перетині інтересів багатьох народів. Навіть у монастирях та при церквах, які були водночас і культовими, і [10]оборонними спорудами, приділялась увага військо-фізичному вихованню, про що свідчить участь ченців у військових походах. Герої відомої Куликовської битви Пересвет і Ослябя були монахами Троїцького монастиря.

За дослідженнями вчених, у Київській Русі існували такі основні ігри: біг, стрибки через вогонь, через во-ду, метання спису, стрільба з лука, бої навкулачки, гра у боротьбу родів, гра у війну[11]. Як один із засобів фізичного загартування, були поширеними різноманітні види боротьби. Вони мали багато різновидів – боротьба «на ремнях», «спас», «навхрест» та ін. Поступово із простого двобію навкулачки, боротьба перетворювалась на спортивні змагання зі своїми правилами, які убезпечували бійців від прямої загрози їхньому життю та здоров'ю. До поховального обряду наші предки додавали елементи змагального характеру, як от бойові танці, змагання з бігу, стрільби з лука, метання спису.

Серед дорослих досить поширеними були і небезпечні розваги: поєдинки людей з тваринами (ведмедами, биками). До наших часів дійшов факт про дужого киянина Кирила Кожум'яку, який у двобії з биком зумів голіруч вирвати йому шмат шкіри.

Засобом фізичної підготовки були також лови (полювання), які були тогочасним різновидом тренувань, а також своєрідною школою відваги, адже полювання призводило до пов-ної мобілізації фізичних якостей, коли успіх міг бути досягнутим лише за допомогою спритності, витривалості, рухливості, вмінням майстерно скакати верхи і добре плавати.

Фізична культура наших предків зародилась на національній основі, але не була обмеженою лише власним культурним простором, вона зазнавала впливи культур сусідніх народів. Так, у Києворуській держві, на зразок європейських середньовічних лицарських турнірів, відбувались «руські ігрища». В історії залишилась згадка про те, що київський князь Ізяслав, святкуючи військову перемогу, влаштував великий бенкет і лицарський турнір. Аналогічні турніри

6

не раз проводились у Галичині за правління князя Василька та інших;

Фізична культура залишилась важливою складовою національної української культури, продовжувала функціонувати у багатьох сферах суспільства: педагогіці, військовій справі, народних святах, побуті, у народних сказаннях, билинах, де хоробрий герой, наділений значною фізичною силою, вправно володіє зброєю та перемагає численних ворогів.

- **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. В часи козацької доби побут українців був насичений різноманітними рухливими іграми, змагальними фізичними вправами, що поширювались серед усіх без винятку верств населення. Широке розповсюдження серед молоді народних рухливих ігор, різновидів народної боротьби, боїв навкулачки та ін., сприяло розвитку необхідних фізичних якостей і формуванню на цій основі міцного покоління захисників Батьківщини. Значну роль у ньому процесі відігравали віковічні традиції, серед яких слід відмітити звичаї відповідальності батьків за виховання дітей, особливо юнаків. Специфічною була роль батька, він цілеспрямовано займався загартуванням своїх дітей, формував в них лицарську честь і гідність, готував до подолання життєвих труднощів. В козацьких родинах існував культ Батька, Матері, Бабусі, Дідуся, Роду і народу.

Фізична культура, крім інших соціальних функцій, перш за все служила військово-фізичній підготовці населення. Домінуючу роль у ній відіграв національний ідеал духовної і тілесної досконалості особистості, уособленням якого став образ козака-звитяжця (лицаря), захисника рідної землі. Культ героїчної особистості козака-запорожця спричинився до загального (майже 100-відсоткового) залучення дітей і молоділо народних фізичних вправ і рухливих ігор, переважно військово-фізичної спрямованості. У втіленні фізичної культури в побут українського народу, збагаченні її форм і методів за рахунок власних вдосконалення і запозичень відіграли важливу роль такі елементи існуючої системи, як школи, парубоцькі громади, мандрівні борці, «вулиця», чумакування та інші.;

- **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.); Спорт у Радянському Союзі став потужною зброєю в рамках пропаганди соціалістичного ладу та побудови

7

суспільства, де кожен громадянин у разі війни міг стати до лав армії, маючи вже певну воєнну підготовку. Потужна державна програма розвитку спорту після «неочікуваного» нападу ворога вже в перші дні війни дозволила сформувати та кинути у бій цілі частини спеціального призначення зі спортсменів-професіоналів – боксерів, фехтувальників, снайперів, планеристів тощо. Радянські історіографи пояснювали це патріотичними почуттями та мужністю радянських фізкультурників. Наприкінці 30-х рр., у зв'язку із зростанням воєнного напруження, перед радянськими фізкультурними організаціями постала задача посилити використання засобів фізичного виховання з метою підвищення рівня воєнної підготовки військовослужбовців. З 1 січня 1940 року

був введений в дію новий комплекс ГТО, де значно посилювався військово-прикладний напрям. Першим спортивним товариством в Радянському Союзі стало «Динамо». Ще наприкінці 1922 р. голова ВЧК-ОГПУ Ф. Дзержинський поставив перед чекістами завдання – вдосконалювати свою фізичну та стрілецьку підготовку. 18 квітня 1923 р. вперше прозвучало слово «Динамо» (сила в русі), що згодом об'єднало десятки тисяч спортсменів СРСР різних видів спорту. Офіційно товариство отримало назву Московське пролетарське спортивне товариство «Динамо», але вже за перший рік існування організації «Динамо» виникли в ряді російських міст, а згодом були створені в Середній Азії, Закавказзі та в Україні. В жовтні 1924 р. була затверджена Центральна рада спортивних товариств «Динамо».

- **сьомий етап** – фізична культура і спорт в незалежній Україні (з 1991 року). Перше десятиріччя розвитку фізичної культури і спорту в сучасній Україні характеризується значними проблемами, пов'язаними з умовами існування суспільства: - глибокою економічною кризою, обумовленою переходом на нові форми економічного господарювання (з державної форми власності на приватну): - стрімким спадом виробництва у промисловості та аграрному секторі;
 - суттєвим зниженням державного фінансування сфери фізичної культури і спорту;
 - значним зниженням рівня життя населення;
 - порушенням екологічної рівноваги;
 - різким погіршенням фізичного розвитку людей і рівня їх здоров'я, скороченням тривалості життя.

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

8

масове охоплення фізичним 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;
- 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.

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.

9

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.

2. Система організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів.

Мета: ознайомити студентів з наказом „Про Систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів” пояснити основні принципи організаційної роботи в сфері фізичної культури; вивчати мету діяльності фізкультурно-спортивних клубів; проаналізувати „Загальні положення” та зробити висновки.

Ключові поняття: наказ „Про Систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів”, принципи, загальні положення, фізичний розвиток, дошкільні заклади, загальноосвітні заклади, професійно-технічні навчальний заклад.

Теорія

Під час конспектування наказу „Про Систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів”, слід звернути увагу, що особливістю Наказу 14 п. є те, що в

„Загальних положеннях” подаються мета, перелічені основні спортивно-масові заходи, змагання, які поширюють систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів.

Вивчаючи мету фізичного виховання та масового спорту у сфері дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів, яка виражається в забезпеченні виховання в учнівській молоді потреби самостійно оволодівати знаннями, уміннями й навичками управління фізичним розвитком людини, засобами фізичного виховання та навчання застосовувати набуті цінності в життєдіяльності, слід звернути увагу на основні завдання фізичного виховання та масового спорту, до яких належить:

- виховання відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення як до вищої індивідуальної і суспільної цінності;
- формування у дітей та учнівській молоді навичок здорового способу життя;
- оптимізації режиму навчально-виховного процесу;
- збільшення рухової активності дітей та учнівської молоді;
- активізації фізкультурно-оздоровчої та спортивно- масової роботи всіх ланок системи освіти.

Ознайомившись та проаналізувавши мету й завдання фізичного виховання та масового спорту у сфері дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів, слід зробити висновок і законспектувати його. Висновок треба робити з урахуванням

11

сучасних тенденцій розвитку фізичного виховання та масового спорту в Україні.

Ознайомившись з Наказом „Про Систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів” та ретельного його аналізу, треба зробити висновок і законспектувати його. Під час конспектування наказу „Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних навчальних закладах” виховання, перш за все, слід звернути увагу на Типовий статут фізкультурно-спортивного клубу спортивної спілки учнівської молоді загальноосвітнього та професійно-технічного навчального закладу.

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;

Вивчаючи мету діяльності фізкультурно-спортивних клубів, яка виражається у створенні сприятливих умов для занять різноманітними формами оздоровлення, фізичною культурою й видами спорту як учнів, так і учителів або викладачів навчальних закладів, треба приділити належну увагу головним завданням клубів, до яких належить:

- залучення дітей, учнівської молоді до регулярних занять фізичною культурою, спортом і туризмом;
- організація і проведення масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, змагань;
- сприяння здійсненню заходів щодо створення та зміцнення спортивної бази, ефективного використання природних умов;
- забезпечення виконання комплексних та цільових програм з питань фізкультурно-реабілітаційної й спортивної роботи в навчально-виховній сфері;
- формування в учнівської молоді потреби в зміцненні здоров'я засобами фізичної культури й спорту;
- пропаганда здорового способу життя, упровадження засобів фізичної культури і спорту в навчанні, роботі, побуті, відпочинку учнів, учителів, викладачів.

12

Ознайомившись та проаналізувавши мету й завдання клубів, слід зробити висновок і законспектувати. Висновок треба робити з урахуванням сучасних тенденцій розвитку фізкультурно-спортивних клубів в Україні.

Далі слід ознайомитися та проаналізувати „Загальні положення” Типового статуту фізкультурно-спортивного клубу спортивної спілки учнівської молоді загальноосвітнього та професійно-технічного навчального закладу. Повинні визначити, хто є засновником, юридичним і фінансово-матеріальним гарантом клубів; на чому будується діяльність та відносини між закладами та установами освіти і науки та клубами. Клуби можуть мати свою назву, печатку, штамп, спортивний знак, емблему, форму, прапор та іншу атрибутику.

Ознайомившись та проаналізувавши „Загальні положення”, треба переходити до розділів 3-8, де розглядаються:

- структура та органи управління фізкультурно-спортивного клубу;
- права клубу;

- члени спортивного клубу, їхні права та обов'язки;
- фінансова діяльність;
- ліквідація клубу.

Після повного ознайомлення з Типовим статутом фізкультурно-спортивного клубу спортивної спілки учнівської молоді загальноосвітнього й професійно-технічного навчального закладу та аналізу треба зробити висновок і законспектувати його.

ЛІТЕРАТУРА

1. Про нормативні документи з фізичного виховання. – Режим доступу до документів : http://www.mon.gov.ua/laws/MON_188.doc
2. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти. – Режим доступу до вимог : http://education.gov.ua/pls/edu/educ.doc_info.show?p_id=2339 &p_lang=ukr&p_part_num=1 або <http://ua.textreferat.com/referat-562.html>
3. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту. – Режим доступу до доктрини : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1148%2F2004> або <http://osvita.ua/legislation/law/2766>
4. Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних навчальних закладах. – Режим доступу : http://www.yur-info.org.ua/index.php?lang_id=1&menu_id=1182&article_id=112117 або <http://www2.znz.edu-ua.net/doc.php?id=290>
5. Книга вчителя фізичної культури : Додатково- методичне видання / Упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. – Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – 464 с..

13

3. Керівництво фізкультурним рухом в Україні

Мета: дати студентам знання щодо роботи Міністерства молоді та спорту України, Національного олімпійського комітету України, національних спортивних федерацій; надати знання студентам стосовно державного та громадським управління фізичної культури в Україні; виховувати відповідальність, поглиблювати логічне мислення.

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

Теорія

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

- фізичне здоров'я різних груп населення;
- забезпеченість кадрами сфери фізичної культури і спорту;
- залучення громадян до занять масовим спортом;
- фінансове та матеріально-технічне забезпечення сфери фізичної культури і спорту;

перемоги спортсменів України на міжнародних спортивних змаганнях, передусім Олімпійських, Параолімпійських і Дефлімпійських іграх, Глобальних іграх спортсменів з порушенням інтелекту, Всесвітніх іграх з неолімпійських видів спорту;

залучення інвалідів до занять фізкультурно-спортивною реабілітацією;

створення умов для доступу інвалідів до спортивних споруд;

залучення дітей та молоді, у тому числі дітей та молоді з інвалідністю, до занять у дитячо-юнацьких спортивних школах.

Керівництво здійснюється на державному рівні та органами громадського управління.

Державне управління сфери фізичної культури і органи громадського управління сфери фізичної культури мають сумісну мету і завдання: задоволення особистих та громадських запитів і потреб громадян України у фізичній та спортивній підготовці.

Державне управління галуззю фізичної культури і спорту забезпечує розв'язання подальших 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;

14

- 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, районні, міські управління з фізичної культури і спорту є державними організаціями, яким надано право керівництва і контролю розвитку фізичної культури і спорту.

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

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

спорту;

- міжнародне співробітництво у питаннях фізичної культури і спорту.

Основну увагу надають 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.

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. Мета НОК:

- 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:

- представляє українських спортсменів у міжнародному олімпійському русі і забезпечує їх участь в олімпійських іграх;
- координує діяльність спортивних федерацій;
- встановлює і підтримує зв'язки з НОК інших країн та МОК та спортивними

організаціями;

- здійснює пропаганду олімпійської ідеї розвитку фізичної культури і спорту, зміцнення дружніх зв'язків спортсменів всього світу.

Органами управління НОК є:

- Виконавчий комітет;
- Генеральна асамблея;
- 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, віце-президентів, відповідального секретаря і членів виконкому (обирається генеральною асамблеєю на 4 роки).

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.

Виконком НОК України здійснює всю поточну роботу Олімпійського комітету між пленумами, здійснює зв'язки з МОК, НОК інших держав, інтернаціональними спортивними організаціями. При НОК крім національних

спортивних федерацій створюються комісії з різних питань олімпійського руху.

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

16

спорту на період до 2020 року, затверджена 09.12.2015 р.

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

незбіжність вимогам сьогоденні та світовим стандартам ресурсного забезпечення галузі 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 важливих факторів фізичного та соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, ведення здорового способу життя і збільшення його тривалості.

Метою цієї Програми є відведення фізичній культурі і спорту в Україні головної ролі як важливих факторів здорового способу життя, профілактики захворювань, виготовлення 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: 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;
відведення фізичній культурі і спорту в Україні провідної ролі;
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 факторам 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:

забезпечення функціонування та удосконалення мережі закладів фізичної культури і спорту;

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

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

17

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

розбудови спортивної інфраструктури, у тому числі будівництва та модернізації спортивних споруд, із залученням коштів інвесторів;

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

надання якісних фізкультурно-спортивних послуг.

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. Колектив фізичної культури та інші первинні фізкультурні організації

Мета: перевірити знання з первинної ланки фізичної культури в Україні; колектив фізичної культури та його робота; прищеплювати відповідальність, аналітичний погляд, розвивати професійні якості.

Ключові поняття: рада колективу; колектив фізичної культури, організаційна робота; навчально-спортивна робота; фізкультурно оздоровча робота; фінансово-господарча робота; об'єднаний колектив фізичної культури, структура колективу фізичної культури, спортивні клуби.

Теорія

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 це первісна ланка самодіяльного товариства фізкультурного руху у виробничій та начально-виховній сферах. Підсилювати свою спортивну майстерність і зміцнювати своє здоров'я, можливо, в колективах фізичної культури, їх спортивних секціях, командах задовольняються запити, інтереси і бажання людей займатися фізичними вправами, різними видами спорту,. Тут виявляються здібності спортсмена, використовуються і створюються можливості для розвитку цих здібностей.

Колектив який створений на підприємстві, установі, навчальному закладі з фізичної культури завжди носить назву своєї організації. Розпоряджається роботою колективу профспілкова організація, керівництво установи, рада фізкультурно-спортивного товариства.

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

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

Головними завданнями ради колективу фізичної культури є:

- притягнення трудівників та учнівської молоді до занять фізичною культурою, спортом і туризмом та іншими фізкультурно-оздоровчими заходами;
 - керівництво секціями і командами, громадськими фізкультурними кадрами;
 - проведення змагань, спартакіадів, фізкультурних свят, туристських походів;
- 19
- підготовка громадських фізкультурних кадрів і активу;
 - нагляд і правильне використання інвентарю і устаткуванню, спортивних споруд, економне витрачання коштів, що виділяються на фізкультурно-спортивну роботу.

Роботу колективу фізичної культури можна поділити на такі напрямки:

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

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

Члени колективу обирають зі свого складу активістів, які входять до певних комісій, для вдалої роботи і координації старань. Кількість комісій залежить від чисельності колективу фізичної культури.

Незмінні комісії, зазвичай, формуються з найбільш значимих розділів роботи ради: організаційно-господарської, фізкультурно-оздоровчої, навчально-

20

спортивної, спортивно-масової, виховної, агітаційно-пропагандистської тощо.

Об'єднаний колектив фізичної культури - формується там, де невелика кількість членів трудового колективу. Наприклад, спільний колектив фізичної культури робітників невеликих продуктових магазинів або аптек. Формується за виробничим або територіальним принципом, тобто поєднує працівників подібних підприємств району або мікрорайону міста.

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. 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-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».

5. Основні напрямки і завдання самоврядування у сфері фізкультурного руху

Мета: нагадати студентам про колектив фізичної культури; організаційно-управлінська діяльність ради; ознайомити зі створенням спортивних клубів.

Ключові поняття: рада колективу; колектив фізичної культури, спортивні клуби; фізкультурно-оздоровчі роботи; діяльність ради; конференції.

Теорія

Структура колективу фізичної культури.

Добровільним об'єднанням громадян для організації власної спортивної та оздоровчої рекреаційної діяльності є - *колектив фізичної культури*. Для успішної роботи і координації зусиль члени колективу обирають зі свого складу активістів, які входять до певних комісій. Кількість комісій залежить чисельності колективу фізичної культури.

Стаціонарні комісії, зазвичай, створюються по найбільш значимих розділах роботи ради: організаційно-господарської, фізкультурно-оздоровчої, навчально-спортивної, спортивно-масової, виховної, агітаційно-пропагандистської та ін.

За необхідності при раді колективу фізкультури можуть бути створені й інші постійні комісії: по роботі з жителів за місцем проживання також проживаючих у гуртожитках, по спортивним спорудам, комісія з роботи з дітьми, тренерська рада та ін. Доцільність їхнього створення визначається місцевими умовами, напрямками розвитку колективу фізкультури та обсягом роботи.

Організаційно-управлінська діяльність ради колективу фізкультури повинна здійснюватися у взаємодії з адміністрацією та іншими громадськими організаціями. Необхідність такої співпраці зумовлена тим, що правові, фінансові та виконавські можливості ради обмежені. Так, наприклад, без виділення необхідних засобів із профбюджету, з фондів соціального розвитку рада часто не в змозі забезпечити матеріальними ресурсами створення

спортивних баз, придбання необхідного майна, проведення масових заходів. У роботі із впровадження виробничої гімнастики буває необхідна допомога відділу по охороні праці й техніки безпеки.

Допомога адміністративно-господарської частини потрібна для виділення транспорту на проведення туристичних екскурсій, виїздів за місто, обладнання для спортивно-оздоровчого табору.

Правильна організація роботи ради колективу фізкультури передбачає погоджені дії з медчастиною (обстеження фізкультурників, гігієнічний контроль, обслуговування змагань і ін.), з бібліотекою (інформаційно-пропагандистська робота, підбір методичної літератури), господарською частиною (виготовлення наочних приладів, обладнання, інвентарю, облаштування спортмайданчиків тощо) і т.д.

Спортивні клуби створюються на основі колективу фізичної культури, які

22

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 готуватися 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.

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

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

Робота спортивного клубу відбувається за наступними напрямками: організаційний; навчально-спортивний; фізкультурно-оздоровчий; фінансово-господарський. Організаційна робота полягає у плануванні діяльності спортивного клубу; підготовка та веденні документації, звітування про діяльність, організації конференцій, зборів, засідань ради 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; організацію та проведення фізкультурно-спортивних свят, походів вихідного дня тощо.

Форму, емблему і печатку має кожен спортивний клуб має свою назву. За рахунок коштів профспілкової організації здійснюється фінансування діяльності спортивного клубу так як і колективу фізичної культури в основному. Також можливими джерелами фінансування можуть бути кошти установи, організації, кошти відповідного фізкультурно-спортивного товариства та кошти спонсорів.

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-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».

6. Психолого-фізіологічні, педагогічні основи дидактичних процесів та анатомо-морфофункціональні особливості організму

Мета: ознайомити з теорією про фізіологію функціональних систем; фізіологічні механізми формування і розвиток рухових навичок і умінь; розповісти про механізм управління руховими діями.

Ключові поняття: ЦНС, функціональні системи, рухові уміння та навички, механізм, клітини, кістки, м'язова система, дихання, обмін речовин, травлення, кров, циркуляція крові, гормони, білки, жири, вуглеводи.

Теорія

П. Анохін, автор теорії про фізіологію функціональних систем, яка відображає матеріалістичне розуміння психофізіологічних механізмів освіти рухових навичок та умінь у процесі фізичного виховання вніс вагомий внесок у вивчення фізіологічних основ поведінкових актів людини.

Повторення ланцюга подій принципово однакової будови подається адекватно до концепції фізіології функціональної порядку оволодіння руховою дією в узагальненому вигляді.

Системою П. Анохін називав „такий комплекс виборче залучених компонентів, у яких взаємодія і взаємини приймають характер взаємо сприяння компонентів на отримання результату”. Реальним механізмом взаємодії компонентів вважається „звільнення від надмірних мір свободи, непотрібних для отримання даного. конкретного результату, і, навпаки, збереження всіх ступенів свободи, які сприяють отриманню результату”. Стосуючись внутрішньої будови функціональної системи, П. Анохін писав, що вона завжди складається з певного числа вузлових механізмів, кожен з яких займає своє місце і є специфічним для всього процесу формування функціональної системи.

Теорія П. Анохіна про фізіологію функціональних систем виникла на основі вчення І. Павлова про умовні рефлекси і може бути розглянута як її розвиток. У процесі занять фізичними вправами (у школі або поза школою) вони доводяться до уміння використовувати їх самостійно. Сформованість такого уміння – один з критеріїв загальної середньої фізкультурної освіти школярів.

Багато вітчизняних психологів і педагогів визнають два рівні рухового уміння в освоєнні основних рухів, які можуть бути предметом навчання на уроках фізичної культури і заняттях секцій з різних видів спорту в школі, а також навчально-тренувального процесу в ДЮСШ різних типів.

Теорія про фізіологію функціональних систем має велике значення для розуміння механізмів управління процесом навчання на уроках фізичної культури. Відправні положення вчення про фізіологію функціональних систем наступні:

- циклічний характер поведінкового акту, управління яким здійснюється на основі зворотної аферентації при наявності системи контролю за проміжними і кінцевими результатами;
- визнання за умовним рефлексом того, що випереджає відбиття

дійсності, як передбачення результату дії;

- використання інформації з апаратів пам'яті, що відображає накопичений індивідом досвід;
- санкціонує інформацію, що підтверджує відповідність результатів дії до мети діяльності.

У ході дидактичних процесів формуються системи знань, рухових та інструктивних навичок; розвиваються етичні і волевові якості, як сторони єдиного процесу, в якому увага акцентується на навчанні (формуванні навичок і умінь) або розвитку рухових якостей. Залежно від мети циклу дидактичної системи один з них домінує. Оскільки рухові навички і уміння – це функціональні утворення, освоєння, що формуються як результат учнів, необхідно їх розглянути з погляду наук фізіології і психології.

Серед різних позицій і підходів, що пояснюють фізіологічні механізми формування і розвиток рухових навичок і умінь, загально визнані вчення про безпідставні рухи і умовні рефлекси (І. Сеченова, І. Павлова та їх послідовників). Подальші дослідження вітчизняних вчених (П. Анохіна, Н. Бернштейна та ін.) поглибили теорію про умовно-рефлекторні механізми походження поведінкових актів людини. Стосовно навчанню І. Павлова основу формування рухового навичка складає утворення динамічного стереотипу. Відповідно до цього в теорії і методиці фізичного виховання зміцнилося уявлення про те, що оволодіння технікою рухових дій відбувається за механізмом утворення динамічного стереотипу, тобто при формуванні відповідної системи кіркових процесів, керівників рухами. Вироблення навичку відповідає закріпленню цієї системи, результатом чого і стають автоматизованість та системність рухів. Н. Бернштейн конкретизував та доповнив розуміння природи рухових умінь і навичок. Їм описана архітектоніка (загальна картина будови) рухів і керування ними, як складним процесом, у якому беруть участь різні рівні центральної нервової системи (ЦНС). Кожен рівень ЦНС забезпечує певні характеристики рухів – від залучення в руховий акт безумовних рухових рефлексів, керованих нижніми відділами ЦНС, до свідомого цільового управління дією вищим її рівнем.

Функціональні системи є саморегулюючі організми, що динамічна і вибірково об'єднують центральну нервову систему і периферичні органи і тканини на основі нервової і гуморальної регуляції для досягнення корисних для системи і організму в цілому пристосувальних результатів.

Один із поширених у теорії і методиці фізичного виховання підходів, що визнають наявність двох рівнів сформованості рухових умінь (первинного і вищого порядку) і рухового навичку, як рівня засвоєння рухової дії складають психологічні передумови аналізу й інтерпретації дидактичних процесів у справжній роботі.

У процесі дидактичної взаємодії вчитель передає школярам навчальну інформацію словесного і зіркового характеру, яка доповнюється кінестетичною інформацією, що отримується учнем по каналах зворотного зв'язку. Наприклад, при навчанні техніці стрибка у висоту одним із способів, передбачених навчальною програмою для даного класу, вчитель пояснює зміст і послідовність

рухів, з яких складається рухова дія учнів. Після цього він показує стрибок в цілому, по частинам або в іншій послідовності залежно від конкретної ситуації на уроці фізичної культури. Дії вчителя у взаємозв'язку з характером навчальної діяльності учнів обумовлюють виникнення зорового, логічного і кінестатичного образів. У ході взаємодії вчителя і учнів, ці образи сприяють формуванню уявлення про рухову дію.

У подальшій спільній роботі педагога і школярів на базі уявлення формується рухове уміння як здатність виконати рухову дію (вирішити рухову задачу) з концентрацією уваги учнів на головних рухах, що входять в структуру рухової дії.

Таким чином, дидактична розробка проблем навчально-виховного процесу з предмета „Фізична культура” базується на досягненнях фізіології людини, загальній і педагогічній психології, психології фізичного виховання і педагогіки, які розглядаються як одна з методологічних платформ теорії і методики навчання предмета „Фізична культура”.

Будова тіла людини подібно до будови наземних хребетних. Особливо багато загального у людини і вищих істот. Подібність виявляється в будові скелету, внутрішніх органів, нервової системи і підтверджується спільністю ембріонального розвитку. Організм – єдина, цілісна, складно влаштована саморегульована жива система, що складається з органів і тканин. Органи побудовані з тканин, тканини складаються з клітин і міжклітинної речовини. Клітина – елементарна, універсальна одиниця живої матерії

– має впорядковану будову, володіє збудливістю і бере участь в обміні речовин та енергії, здібна до зростання, регенерації (відновленню), розмноження, передачі генетичної інформації і пристосуванню до умов середовища. Клітини різноманітні за формою, розміром, але всі мають загальні біологічні ознаки будови – ядро і цитоплазму, які поміщені в клітинну оболонку. Міжклітинна речовина – це продукт життєдіяльності клітин. В організмі людини більше 100 трильйонів клітин.

Сукупність клітин і міжклітинної речовини, що мають загальне походження, однакову будову і функції, називається тканиною. Орган – це частина цілісного організму, що є складовою частиною однією з систем, складається з комплексу тканин та виконує певні специфічні функції. У створенні кожного органу беруть участь всі чотири види тканин, але лише одна з них є робочою. Так, для м'яза основна робоча тканина – м'язова, для печінки – епітеліальна, для нервових утворень – нервова. Сукупність органів, що виконують загальну для них функцію, називають системою органів (травна, дихальна, серцево-судинна, статева, сечова і ін.) і апаратом органів (опорно-руховий, вестибулярний і ін.).

Органи варіюють за величиною, формою і положенням. Вони знаходяться в тісній взаємодії між собою. Окрім індивідуальних відмінностей, можливі також статеві і вікові. Органи, об'єднані єдиною функцією і зв'язані в своєму розвитку, складають системи органів – функціональні системи.

Усі системи органів взаємозв'язані і об'єднані в єдине ціле – організм.

Рухова діяльність людини включає процеси різних рухів від простих рухових рефлексів до складних поведінкових актів. Організацією і здійсненням рухових актів управляє ЦНС. Наприклад, в простому акті дихання беруть участь більше 90 м'язів, цілеспрямована робота яких і її узгодження з роботою вегетативної нервової системи регулюється центральною нервовою системою (ЦНС).

У цілому, прості рефлекси, поєднуючись, обумовлюють складні рухові дії. Соціальні умови життя людини набагато ускладнюють її діяльність, що приводить до появи специфічних людських форм рухів: побутових, виробничих, спортивних. Це довільні дії, за допомогою яких людина реалізує свої навички в конкретній діяльності. Рухові дії – це система окремих рухів, процесів, що об'єднані метою та спрямовані на досягнення конкретних результатів.

У механізмах управління руховими діями виділяють три рівні: одні компоненти дії управляються при активній участі свідомості, інші – автоматизовано, треті не усвідомлюються взагалі. Відповідно розрізняють – уміння, навички і безумовно-рефлекторні реакції.

Уміння – це дії, основу яких складає практичне застосування отриманих знань, що приводить до успіху в конкретній діяльності.

Опорно-рухова система у свою чергу поділяється на кісткову і м'язову. Заняття фізичними вправами сприяють виробленню вищих механічних властивостей кістки. Під впливом вправ, що особливо розвивають силу, кістки стають більш міцними, важкими, мають багато кальцію, оскільки їм необхідно пристосуватися до фізичних навантажень.

Навичок – теж дія, доведена шляхом повторення до такого ступеня досконалості, при якому воно виконується правильно, швидко і економно (легко) з високим кількісним і якісним результатом.

Кістки з'єднуються за допомогою суглобів, головна функція яких є здійснення рухів. Кожен суглоб поміщений в суглобову сумку, що укріплена зв'язками. Порожнина суглобових сумок заповнена синовіальною рідиною, що є живильним середовищем для хрящів. За відсутності систематичної рухової діяльності втрачається еластичність сухожилля і зв'язок.

М'язова система людини об'єднує близько 600 різних м'язів, які складають до 40% ваги тіла. У спортсменів цей показник може досягати 50%. За допомогою м'язів здійснюються опорна роль скелету і рухи людини. Вони сприяють повільному диханню і кровообігу, підтримують внутрішні органи в певному положенні, захищають їх від дії зовнішнього середовища. М'язи відрізняються високою працездатністю і економічністю. Висока працездатність м'язів знаходиться в прямій залежності від уміння людини розслабляти не працюючі м'язи. Цією здатністю більшою мірою володіють спортсмени.

Своїм тонусом м'язи значною мірою обумовлюють форму і спосіб тримання тіла. Тільки завдяки роботі м'язів можливе утримання тіла у вертикальному положенні за наявності невеликої площі опори.

Працездатність м'язів залежить від рівня кровопостачання. Серцево-судинна система забезпечує циркуляцію крові в організмі. Кров транспортує

живильні речовини, кисень, кінцеві продукти обміну, виконує регуляторну функцію, здійснює перенесення гормонів і інших фізіологічно – активних речовин, що впливають на різні органи і тканини.

Регуляція дихання здійснюється за допомогою складної системи нерво-гуморальних дій на дихальний центр, який розташовується в довгастому мозку. Так незалежно від волі людини, неолік кисню в крові викликає частішання дихальних рухів, а надлишок вуглекислого газу веде до помітного поглиблення дихання. Періодично збуджуючись дихальний центр посилає через спинний мозок імпульси до дихальних м'язів, що викликають їх періодичне скорочення. Важливим чинником є можливість людини довільно регулювати глибину і частоту дихання. В стані спокою людина в хвилину проводить 16-20 дихання. При виконанні фізичних вправ узгодження дихання з рухами відбувається завдяки складній системі пристосованих змін в організмі. Чим міцніше взаємозв'язок дихання і руху, тим легше за інших рівних умов виконуються рухи. У процесі навчання поступово дихальні рухи стають компонентом вивчених рухів. Травна система об'єднує органи, за допомогою яких організм сприймає харчові речовини ззовні і здійснює функцію травлення. Головна функція травної системи – забезпечення обміну речовин, однієї з головних ланок забезпечення організму енергією.

Обмін речовин полягає в тому, що із зовнішнього середовища в організм поступають різноманітні, багаті потенційною енергією речовини. В організмі вони розщеплюються на простіші. Енергія, що звільняється при цьому, забезпечує протікання фізіологічних процесів і виконання зовнішньої роботи. Крім того, речовини, що поступають в організм, використовуються для відновлення і побудови нових клітин і тканин, для утворення гормонів і ферментів. Продукти розпаду, що утворюються в процесі обміну, віддаляються з організму в зовнішнє середовище органами виділення. Живильними і будівельними речовинами є білки, жири і вуглеводи. Нормальному протіканню обмінних процесів сприяє надходження в організм води, мінеральних солей, вітамінів. Біологічними каталізаторами процесів розщеплення і синтезу органічних речовин є ферменти.

Травлення є початковим етапом обміну речовин. Воно відбувається в порожнині рота, шлунку, кишечника при активній діяльності залоз внутрішньої секреції. У процесі травлення відбувається фізична і хімічна обробка їжі, внаслідок чого вона перетворюється на такі речовини, які можуть всмоктуватися в кров і засвоюватися. Перетравлення їжі в шлунку продовжується 6-8 годин, а жирна їжа – 10 і більше годин.

М'язова діяльність, підвищуючи обмін речовин, збільшує потребу організму в живильних речовинах і тим самим стимулює шлункову і кишкову секрецію, що сприятливо впливає на процеси травлення. Проте, фізична робота, що виконується відразу після прийому їжі, не підсилює, а затримує травні процеси, гальмує рефлекторне виділення травних соків і його відновлення через 30-60 хвилин після закінчення роботи. У свою чергу після прийому їжі збудження харчових центрів і перерозподіл крові від м'язів до робочих органів

черевної порожнини знижує ефективність м'язової діяльності. Тому заняття фізичними вправами слід починати через 2,5-3 години після їжі.

Нормальний стан кількості енергії, що поступає з їжею, та енергії, що витрачається організмом, називається енергетичним балансом. Надмірне живлення веде до накопичення в організмі енергетичних запасів, недостатнє живлення – до їх виснаження.

Тривала фізична і розумова робота супроводжуються інтенсивною витратою запасів вуглеводів, зниженням їх концентрації в крові до 0,05-0,06%. Продовжувати роботу далі без поповнення вуглеводів стає неможливим. Деякі спортсмени здатні продовжувати працю до концентрації глюкози в крові до 0,04% завдяки високим резервним можливостям організму. Одним їх поширених постачальників вуглеводів в організмі є цукор, який розщеплюється ферментами травного тракту на глюкозу і фруктозу. За рахунок глюкози покривається велика частина енергетичних витрат організму. Вона абсолютно необхідна для нормального функціонування головного мозку.

Жири так само використовуються в організмі як джерело енергії. При окисленні 1 г жиру звільняється 9,3 ккал. енергії. У спокої жир служить основним джерелом енергії для роботи серцевого м'яза. Скелетні м'язи починають використовувати жири як джерело енергії тільки після тривалої інтенсивної роботи, коли зменшується запас вуглеводів. Загальна кількість жиру у людини складає в середньому 10-12% ваги тіла, при ожирінні воно може досягати 40-50%. Жирова тканина оберігає внутрішні органи від механічної дії, забезпечує фіксацію органів черевної порожнини, захищає тіло від зайвих тепло втрат, жир, що виділяється сальними залозами, оберігає шкіру від висихання.

Білки є основним будівельним матеріалом. Якщо жири і вуглеводи можуть відкладатися в запас, то запаси білків в організмі відсутні. У екстремальних умовах (голод) в першу чергу витрачаються білки крові, скелетних м'язів, печінки. Тому вага цих органів при голодуванні знижується. Вага серця і мозку залишаються незмінними.

Вода і мінеральні солі, що поступають з їжею, не є джерелом енергії, проте обмін води і солей необхідний для підтримки постійності внутрішнього середовища організму. Відомо, що без їжі за умови прийому води людина може прожити до 60 діб, а без води він загине протягом декількох діб.

Кількість енергії, що витрачається на м'язову роботу, залежить від активності людини та характеру його трудової діяльності. Так при ходьбі енергія витрачається на 8-10% більше, ніж у спокої, при бігу на 40% і більш.

М'язова робота необхідна для нормальної життєдіяльності організму. Витрата енергії на неї в добу повинна складати 1200-1300 ккал. Фізична інертність веде до розладу обміну речовин, розвитку патологічних змін (атеросклероз, огрядність та ін.). Існує думка, що при низькій руховій активності можна споживати їжу рівну її витраті. Але при цьому необхідно зрозуміти, що неможливо збалансувати добовий раціон за необхідною кількістю жирів, білків і вуглеводів, а найголовніше за мінеральними речовинами і незамінними амінокислотами. Тому достатня рухова активність є необхідним чинником в

життєдіяльності людини. Чим вище рухова активність, тим більшою мірою треба споживати збалансовану їжу.

М'язова діяльність, фізичні вправи підвищують активність обмінних процесів, тренують і підтримують на високому рівні механізми, що здійснюють в організмі обмін речовин і енергії, це позитивно позначається на розумовій і фізичній працездатності.

Слід підкреслити, що шляхи за якими здійснюється взаємозв'язок усіх систем в єдине ціле, достатньо складні. Чим вище ступінь дії (роздратування) тим більше помітні зміни в системах організму.

Організм як єдина біологічна система, що само розвивається та саморегулюється.

Заняття фізичними вправами і спортом визивають в організмі дітей та підлітків різнобічні й глибокі зміни адекватно до загальних біологічних принципів. Тому природничо-наукову основу фізичного виховання складають медико-біологічні науки – біологія, фізіологія, анатомія, гістологія й ін.

Методологія цих наук лежить в основі сучасної теорії і методики фізичного виховання та спортивного тренування. Сучасна наука розглядає організм людини як єдине ціле, в якій всі органи і системи знаходяться в тісному взаємозв'язку і взаємодії й утворюють складну структуру, що саморегулюється та саморозвивається.

І. Павлов підкреслював: “Людина є система, у високому ступені саморегульована, така, що сама себе підтримує, поновлює, поправляє і навіть удосконалює”.

Вироблена в процесі еволюції найважливіша властивість живого організму зберігати постійність внутрішнього середовища отримала назву гомеостаз. Явище гомеостазу полягає в тому, що живі організми при зміні чинників зовнішнього і внутрішнього середовища прагнуть забезпечити оптимальну умову свого існування (температура, артеріальний і осмотичний тиск).

Тому гомеостаз можна охарактеризувати, як здатність живого організму, за допомогою складних біохімічних, фізіологічних і психічних процесів підтримувати постійність внутрішнього середовища і механізми функціонування в певному стабільному стані під впливом змінних зовнішніх і внутрішніх умов.

Нервовий механізм регулювання здійснюється через нервові імпульси, що йдуть по нервових волокнах до строго певних органів або частин організму. Основним нервовим механізмом регуляції функцій є рефлекс. Рефлекс це реакція організму за допомогою подачі нервових імпульсів, у відповідь на роздратування, що поступає із зовнішнього або внутрішнього середовища. Він реалізується по рефлекторній дузі – шлях по якому йде збудження від рецепторів до виконавчих органів (м'язи, залози і т.п.). У рефлекторній дузі розрізняють 5 ланок:

- рецептор, або структура яка сприймає роздратування;
- чутливе волокно, яке проводить збудження від рецептора;
- нервовий центр, де відбувається перемикання збудження з чутливих клітин на рухові;

- рухове волокно, що несе нервовий імпульс напериферію;
- робочий орган.

Рефлекс як пристосована реакція організму забезпечує тонке, точне і досконале урівноваження організму з навколишнім середовищем, а також контроль і регуляцію функцій. У цьому його біологічне значення. Рефлекс є функціональною одиницею нервової діяльності.

Вся нервова діяльність включає рефлекси різного ступеня складності.

Розрізняють два види рефлексів: безумовні – природжені; умовні – придбані.

ЛІТЕРАТУРА

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. М. : Гардарики, 2000. – 448 с.
2. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.
3. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональной системы / П. К. Анохин. – М., 1975. – 448 с.
4. Бернштейн Н. А. О построении движений. / Н. А. Бернштейн. – М., 1947. – 254 с.
5. Функціональні системи організму / Під ред. Д. У. Судакова. – М., 1987. – С. 4-5

7. Концепція модернізації фізичного виховання та оздоровлення учнів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності

Мета: ознайомити з перспективами модернізації фізичного виховання та оздоровлення школярів; спрямованість фізкультурної освіти; дати характеристику базовому фізичному вихованню

Ключові поняття: освіта; модернізація; фізкультурна освіта; принцип активності; духовне здоров'я; фізичне здоров'я; рухова діяльність; рухові здібності людини.

Теорія

У сучасному всесвіті освіта визначається як процес і результат засвоєння систематизованих знань, умінь і навичок, а також трактується як механізм передачі знань, що безперервно виробляються наукою і культурою, народами планети.

Рахуючи стрімкий, розривний характер світових процесів, що протікають на історично короткому проміжку часу та інерційний характер напрацювання інших знань наукою, система освіти зобов'язана прийняти динамічний характер з мінімальним запізнюванням щодо напрацювань науки.

Систематичний розвиток європейських програм у галузі освіти і професійного учення є ключовим чинником розвитку співпраці в Європі. Ухвалена в червні 1999 року Болонська декларація поклала початок новому рівню європейської співпраці в цій галузі.

Засвоєння підростаючим поколінням основних цінностей фізичної культури, що забезпечують зміцнення фізичного і духовного здоров'я, розумової і фізичної працездатності дітей, підлітків і молоді є стратегічним завданням розвитку фізичної культури і спорту на сучасному етапі.

Спрямованість фізкультурної освіти визначається єдністю ціннісних орієнтацій, потребово-мотиваційної сфери, базових і спеціальних знань про грамотне використання фізичних вправ в умовах оздоровчого і спортивного тренування, життєдіяльності в цілому.

Фізичне виховання розбирається як соціально організований інститут задоволення потреби в русі, що є функціональною основою впливу рухової діяльності на психічну сферу людини. У процесі фізичного виховання здійснюється дія не тільки на рухові здібності людини, але і на її відчуття і свідомість, психіку та інтелект.

Усвідомлена рухова діяльність є такою тільки у тому випадку, коли для виконання навіть елементарних рухових дій включаються нові знання у вже наявний контекст. Здійснення принципу активності допускає також і міцність самої фізкультурно-спортивної активності, тобто міцність оволодіння способами отримання нових знань, яка і залежить від частоти їх затребуваності і, що саме головне, ступеня залучення учнів в активні заняття фізичними вправами.

У освітленні нових вимог освіти в умовах його модернізації і, особливо у зв'язку з введенням профільного навчання в старших класах діапазон розгляду

проблеми заощадження здоров'я слідує збагатити до розуміння його в контексті соціального розвитку особистості.

У кожного з видів здоров'я:

- духовного,
- фізичного,
- психічного,
- соціального є відповідні засоби реалізації в умовах шкільного навчання. У зв'язку з цим слід стисло розглянути всі види здоров'я.

Особливою діяльністю свідомості, спрямованої на розуміння сенсу життя і свого місця в ньому пов'язане із духовним здоров'ям. Саме духовне здоров'я є суттєвим у ставленні людини до себе, до інших, до суспільства. Складовими духовного здоров'я є гуманістичні цінності, високі норми моралі, ідеальні образи. Духовне здоров'я характеризується здатністю любити й діяти, розкриває систему цінностей і мотивів поведінки людини в її відносинах із зовнішнім світом. Воно характеризується наявністю свідомості й свободи, що дає можливість переробити примітивні інстинкти, нахили та егоїзм. Виражається у визнанні загальнолюдських і національних цінностей, у повазі до поглядів і результатів праці інших людей. Це норми спілкування й стосунків з оточенням. Це стратегія життя людини, що зорієнтована на загальнолюдські й національні духовні цінності.

Фізичне здоров'я як цінність приймається особистістю, коли мова йде про задуму її індивідуальних досягнень. У цьому випадку здорова людина цікава сама по собі і сама для себе. Педагогічні засоби здійснення такого підходу закладенні не тільки у вченням про збереження і удосконалення здоров'я або оздоровчої практики. Відношення до фізичного здоров'я як цінності передається переважно через професійно-особистісну позицію педагога, особистим прикладом ведення здорового способу життя.

Психічне здоров'я виступає тим видом здоров'я особистості, яке забезпечує благополуччя пов'язаних з нею інших людей. Психологічно здорова особистість розглядається як емоційна благополучна у навколишньому середовищі. Турбота педагога про власне емоційне здоров'я забезпечує сприятливий психологічний клімат в освітній установі. Профілактика психоемоційного виснаження стає в цьому випадку щонайпершим професійним обов'язком учителя і керівника освітньої установи. Турбота про здоров'я для себе автоматично обертається турботою про здоров'я інших.

Соціальне здоров'я особистості проголошене як національна ідея сучасної України. Здорова особистість з точки зору її соціального розвитку активно діє у відношенні до свого здоров'я як засобу життєзабезпечення сім'ї, вибору стратегії самовизначення в соціумі, реалізації призначення громадянина держави. Соціальне здоров'я особистості органічно включає здоров'я фізичне і психічне. Наприклад, турбота старшокласника про те, щоб не пропускати заняття і не понизити тим самим свою успішність в навчанні, підштовхує його займатися загартуванням і спортом, а також ради створення сприятливих умов для навчання вчитися ладнати, а не конфліктувати з учителями, батьками.

Усвідомлена рухова діяльність є такою тільки у тому випадку, коли для виконання навіть простих рухових дій вводяться нові знання у вже наявний контекст. Здійснення принципу активності допускає також і міцність самої фізкультурно-спортивної активності, тобто міцність оволодіння способами отримання нових знань, яка і залежить від частоти їх затребуваності і, що саме основне, ступеня залучення учнів в активні заняття фізичними вправами. Перспективи модернізації фізичного виховання і оздоровлення школярів.

Основу розробки освітніх програм складають теоретичні положення, що визначають роль системного і діяльнісного підходів у вирішенні педагогічних проблем, результатів соціально-педагогічних досліджень в області проектування змісту, вдосконалення організації освіти, диференціації й індивідуалізації навчання в загальноосвітній школі, реалізації особово-орієнтованого підходу в навчально-виховному процесі, широкому використанні сучасних інноваційних технологій.

Особово-орієнтований підхід необхідний з позиції обліку індивідуальних особливостей суб'єкта, вживання деяких характеристик особистості в процесі формування активності. Особово-орієнтований сутність фізкультурно-спортивної активності позначається структурними компонентами мотиваційно-потребових установок школярів. У той же час головним інструментом для насолоди фізкультурно-спортивних потреб і мотивів служить комплексне використання інноваційних технологій базового і профільного фізичного виховання, загальної фізичної підготовки, оздоровчої фізичної культури, спортивного тренування в різних видах фізичної активності.

Головна цільова установка фізкультурної освіти школярів забезпечується спільністю і спадковістю змісту, визначається точними еталонами ефективності навчально-виховного процесу. Очевидно, що мета фізкультурної освіти повинна виражатися також в досягненні певного рівня фізкультурно-спортивної активності учнів. Дана індивідуальна практична діяльність містить в собі реалізацію рухових можливостей і якостей, а також сукупність знань, умінь і навичок, що опановує особистість.

Доцільно розглядати в контексті фізкультурно-спортивної активності, яка характеризується конкретними якісними і кількісними показниками - практичну суть фізичної культури школярів. Тому, ефективність навчально-виховного процесу з предмета "Фізична культура" може виражатися не тільки в оцінці успішності і підготовленості учнів (знання, уміння, навички), але й у фактичному рівні фізкультурно-спортивної активності школярів різного віку на основі реалізації диференційованого та індивідуального підходів.

У фізичному вихованні повинні робити наголошення на рухову діяльність самої дитини, яка особистими інтелектуальними, духовними і фізичними зусиллями засвоює накопичений людський досвід. Оскільки міра активності дітей в здійсненні цієї діяльності, є природною і невід'ємною частиною їх життя. Отже, кожна дитина матиме різні показники, темпи і результати їх особистого розвитку.

Базове фізичне виховання – основа фізкультурного утворення учнів.

Базове фізичне виховання повинне здійснюватися в повній відповідності з Законом України про фізичну культуру і спорт, національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту, базовим стандартом з предмета „Фізична культура” для учнів 1-11 класів загальноосвітньої школи.

Предметом освіти в галузі фізичної культури є рухова (фізкультурно-спортивна) діяльність, яка своєю спрямованістю і змістом пов'язана з вдосконаленням фізичної природи людини. У процесі засвоєння даної діяльності людина формується як цілісна особистість, в єдності різноманіття своїх фізичних, психічних і етичних якостей.

У зразкових програмах початкової загальної освіти виділяються дві змістовні лінії: „зміцнення здоров'я і особиста гігієна”; „фізичний розвиток і фізична підготовка”.

Перша змістовна лінія містить:

1) знання про роль фізичної культури в зміцненні здоров'я, гігієнічні правила загартування організму, підбору спортивного одягу і взуття, а також вимоги до дотримання безпеки при виконанні фізичних вправ;

2) прості способи організації самостійних занять оздоровчою фізичною культурою в режимі навчального дня й активного відпочинку, спостереження за індивідуальною поставою і статурою, вимірювання частоти серцевих скорочень під час виконання фізичних вправ;

3) комплекси оздоровчої і коригуючої гімнастики, загально-розвиваючі та загально зміцнюючі вправи.

Друга змістовна лінія містить:

1) знання про фізичні вправи, їх роль і значення у фізичній підготовці людини правила їх виконання;

2) прості способи організації самостійних занять за розвитком основних фізичних якостей і засвоєнню фізичних вправ, прийоми спостереження за показниками фізичного розвитку і фізичної підготовленості;

3) життєво важливі рухові уміння і навички, рухові ігри і вправи з базових видів спорту.

У другому розділі „Фізичне вдосконалення з оздоровчою спрямованістю” даються комплекси вправ з сучасних оздоровчих систем, що спрямовано сприяють корекції постави і статури, оптимальному розвитку систем дихання і кровообігу, а також вправи адаптивної фізичної культури, що адресовані учням, які мають відхилення встані здоров'я (придбані або хронічні захворювання).

У третьому розділі „Способи фізкультурно-оздоровчої діяльності” дається перелік способів самостійної організації і проведення оздоровчих форм занять фізичною культурою, прийомів контролю і регулювання фізичних навантажень, самомасажу і гігієнічних процедур.

Адаптивне фізичне виховання учнів.

Адаптивне фізичне виховання в системі масової освіти здійснюється переважно в загальноосвітніх школах з контингентом школярів спеціальних медичних груп, а також у звичайних школах з учнями, які мають відхилення в

стані здоров'я. У ці групи включаються учні, що мають такі відхилення в стані здоров'я, які є протипоказанням до підвищеного фізичного навантаження.

Заняття з фізичної культури з учнями цієї групи повинні проводитися за спеціально розробленою програмою в умовах звичайного режиму школи. Діти й підлітки із значними відхиленнями в стані здоров'я потребують занять лікувальною фізичною культурою.

Включення учнів в спеціальну медичну групу може носити як тимчасовий, так і постійний характер – залежно від вигляду і тяжкості захворювання і наявності інших відхилень в стані здоров'я. Перехід із спеціальної в підготовчу групу, а потім в основну, повинен проводитися педагогом спільно з лікарем за умови позитивних результатів, отриманих під час занять в попередній групі.

Групи учнів, віднесених до спеціальної медичної групи, комплектуються шкільним лікарем спільно з учителем фізичної культури на основі обліку стану здоров'я, показників фізичної підготовленості, засвоєння рухових умінь і навичок та функціонального дослідження, яке повинне проводитися в кінці поточного навчального року (квітень – травень), завершуватися до 1 червня і оформлятися наказом директора школи, який, у свою чергу, повинен бути виданий до 15 вересня.

Таким чином, організація й управління адаптивним фізичним вихованням у масовій школі зводяться до наступного. Визначення школярів з відхиленнями в стані здоров'я, яких, по суті, звільняють від традиційних уроків фізичної культури. Розподіл школярів з відхиленнями в стані здоров'я, звільнених від звичайних уроків фізичної культури, на три групи:

- діти і підлітки із значними відхиленнями в стані здоров'я, яким рекомендуються заняття тільки лікувальною фізичною культурою (група ЛФК);
- діти і підлітки з відхиленнями в стані здоров'я оборотного характеру, ослаблені різними захворюваннями (спеціальна медична група, підгрупа А), яким рекомендуються рухові режими при частоті пульсу до 150 уд./хв;
- школярі, що мають важкі, необоротні зміни в діяльності органів і систем (спеціальна медична група, підгрупа Б), яким рекомендуються рухові режими при частоті пульсу до 130 уд./хв.

Здійснення діяльності з адаптивного фізичного виховання з школярами, звільненими від традиційних уроків фізичної культури, відповідно до проведеного розподілу їх на групи:

- діти і підлітки, віднесені до групи ЛФК, звільняються від занять адаптивним фізичним вихованням і відправляються на заняття лікувальною фізичною культурою до лікувально-профілактичних установ (там, де це можливо) або їм призначаються відповідне лікування і спостереження;
- школярі, що віднесені до спеціальної медичної групи як до підгрупи А, так і до підгрупи Б, повинні займатися адаптивним фізичним вихованням, заняття по якому плануються в розкладі і проводяться до або після уроків з розрахунку двічі на тиждень по 45 хвилин або три рази на тиждень по 30 хвилин;
- діти і підлітки, що віднесені до спеціальної медичної групи, у зв'язку з їх

розділенням на підгрупи А і Б утворюють групи, що складаються з школярів різних класів 1-4, 5-9, 10-11 або інших поєднань, і займаються в них до або після уроків.

Адаптивне фізичне виховання учнів з ослабленим здоров'ям припускає введення в школі обов'язкових уроків з адаптивної фізичної культури. Ці уроки зобов'язані відвідувати всі без винятку школярі з відхиленнями в стані здоров'я, які відносяться як до спеціальних медичних груп (підгрупи А і Б), так і до груп лікувальної фізичної культури. Тимчасове звільнення від занять цим школярам видається тільки на період захворювання.

Уроки з адаптивної фізичної культури повинні проводитися в той же час, що і уроки звичайної фізичної культури, відповідно до шкільного розкладу. Уроки з школярами з відхиленнями в стані здоров'я повинні проводити фахівці з адаптивної фізичної культури з середньою або вищою професійною освітою в цій галузі або фахівці з фізичної культури, що пройшли курси підвищення кваліфікації або перепідготовку з адаптивної фізичної культури.

Уроки з адаптивної фізичної культури бажано проводити за спеціально розробленою програмою адаптивного фізичного виховання. Розділення класу на групи з урахуванням стану здоров'я для проведення окремих уроків фізичної культури з адаптивної фізичної культури є неодмінною умовою правильної організації адаптивного фізичного виховання в освітній установі.

Недооцінка можливостей адаптивної фізичної культури в корекції стану здоров'я дітей приводить до того, що в даний час вони найчастіше просто звільняються від занять фізичними вправами, або, замість того щоб розділити клас на групи (як це робиться по таких предметах, як іноземна мова, інформатика) і проводити з школярами з відхиленнями в стані здоров'я обов'язкові уроки з адаптивної фізичної культури в рамках розкладу шкільних уроків, рекомендується проводити заняття із спеціальними медичними групами до або після уроків з дітьми різних вікових категорій.

У процесі адаптивного фізичного виховання необхідно значно більше приділяти увагу його освітній складовій. Повідомлення теоретичних відомостей про закономірності функціонування здорового організму, ті або інші захворювання, заходи їх попередження, способи подолання і профілактики й інше необхідно організовувати не тільки у формі бесід (групових та індивідуальних) до, після або в процесі рухової підготовки, але і у формі окремого теоретичного уроку.

Оздоровча фізична підготовка учнів.

Безперечне наукове і емпіричне свідоцтво про очевидність істотної позитивної дії регулярної фізичної активності на здоров'я і благополуччя людей. У свою чергу, міцне здоров'я і благополуччя мають істотні позитивні наслідки, як для індивідуумів, так і для суспільства в цілому. Проте, програми фізичного виховання, що діють, учнів недостатньо орієнтують на навчання поняттям, пов'язаних з чинниками здоров'я на основі фізичної підготовки і формування позитивного відношення до фізичної активності як засоби зміцнення і

збереження здоров'я. Ці чинники є основними для застосування курсу "Оздоровча фізична підготовка".

Необхідне широке залучення дітей і підлітків до регулярної фізичної активності в цілях зміцнення їх здоров'я і отримання оздоровчого ефекту від процесу фізичного виховання. Школи мають, принаймні, три очевидні переваги в плануванні фізичної активності учнів:

- школи відвідують діти і підлітки, коли відбуваються найбільш значні зміни в їх розвитку;
- стратегія діяльності освітніх установ дозволяє всім школярам здобути базову освіту;
- організація і зміст фізичного виховання здійснюються головним чином через застосування відповідних освітніх програм і використання систем методів навчання.

На жаль, багато програм фізичного виховання приносять більше шкоди, чим користі, оскільки вони не формують у школярів фізичну активність як вибір способу життя. Через це, фізичне виховання в державних школах має не значні зміни, у той час коли за кордоном збільшується кількість батьків, що розглядають фізичні вправи як важливий чинник здоров'я.

Рівень фізичної підготовленості є тимчасовою категорією і відображає попередній досвід, оскільки дитині не гарантований такий же рівень фізичної підготовленості в дорослому житті, якщо він не залишатиметься активним. Природно, що користь для здоров'я, пов'язана з фізичною активністю і підготовленістю, істотна тільки тоді, коли підтримуються відповідні рівні активності і підготовленості.

У нашому суспільстві дійсно оцінюється фізична активність протягом всього життя як дуже важливий стиль поведінки для зміцнення здоров'я. Фізично активні люди мають тенденцію бути здоровішими і більш пристосованими до того, щоб насолоджуватися життям найповніше, тоді як фізично пасивні люди, ймовірно, страждають від різноманітних хвороб.

Оптимальна фізична активність заснована на наступних принципах:

- розвиток м'язової сили і витривалості, оскільки сильніші кістки, і суглоби розвиваються за допомогою спортивної і неспортивної рухової діяльності;
- підвищення рівня аеробної витривалості;
- збільшення гнучкості;
- спалювання зайвих кілокалорій при збереженні нормальної м'язової маси, контроль маси тіла;
- зменшення випадків стресу;
- поліпшення загального самопочуття.

Учні можуть розповісти про користь фізичної активності і деякі хвороби, яким вона може запобігти. Просте запам'ятовування користі фізичної активності і знання статистичних даних про профілактику захворюваності дозволять захистити учнів від поганого здоров'я, яке є результатом фізичної

пасивності. У той же час ці знання важливі для них в тому сенсі, щоб знати

38

постійність позитивного впливу фізичної активності для того, щоб мотивувати дітей, залишатися фізично активними.

Якісні принципи програми навчання оздоровчій фізичній підготовці:

- що індивідуально реалізовує потреби і здібності до кожного учня, надаючи йому допомогу у визначенні реалістичних особистих цілей;
- що об'єктивно оцінює підготовленість учнів на основі особистого фізичного вдосконалення, не порівнюючи їх один з одним;
- конкретно орієнтований на компоненти фізичної підготовки, пов'язаної із здоров'ям;
- освітній аспект, що реалізовує в процесі навчання, пояснюючи, чому важливо займатися фізичними вправами;
- що дозволяє отримати задоволення в процесі цікавих занять і розваг, набутти соціального досвіду, оскільки почнуть розуміти, людина повинна бути активною протягом усього життя, а сприяє цьому фізична активність;
- зосереджений на доступних реально виконуваних протягом всього життя рухових діях, що дозволяють зберігати здоров'я.

Навчання оздоровчій фізичній підготовці повинне бути побудоване так, щоб його зміст містив спрямованість на певну вікову групу окремих учнів, з якими займається вчитель. Наприклад, цілком відповідним буде колективне навчання і формування основних загальних рухових навичок, особливо елементарних локомоцій в 1-4 класах.

Учні 5-9 класів повинні бути орієнтовані на формування групи специфічних навичок і стратегій, які дозволяють збільшувати ефективність виконання рухової діяльності. У той же час фактичний розвиток детального індивідуального плану фізичної підготовки є відповідним для учнів 10-11 класів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Отравенко О. В. Формування духовного здоров'я учнів основної школи у процесі фізичного виховання: дис... канд. пед. наук : 13.00.07 / Отравенко Олена Вікторівна – Луганськ, 2009. – 236 с.

2. Концепция модернизации физического воспитания и оздоровление учеников средствами физкультурно-оздоровительной деятельности / Авторский коллектив: Евсеев С. П., Гаврилов Д. Н., Комков А. Г., Шелков О. М. (Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры); Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. (Русский государственный университет физической культуры, спорта и туризма); Кожин В. В., Пьянзин А. И. (Чувашский государственный педагогический университет)...

39

8. Форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи

Мета: ознайомити з формами організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи; сформулювати своєрідні види спортивно-масової роботи; здібність до самоаналізу та пошуку нової інформації, розвивати професійні якості.

Ключові поняття: групи ранкової гігієнічної гімнастики, групи відновлювальної гімнастики, лікувальна гімнастика та її групи; групи загальної фізичної підготовки, групи спеціальної фізичної підготовки; спортивні секції; фізкультурно-спортивні клуби; індивідуальні заняття з фізичної культури.

Теорія

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 неспання, 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.

Голова 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.

Про ранкову гімнастику і її корисності ми чуємо з дитинства, але мало хто її робить. Адже краща ранкова гімнастика — прогулянка із собакою, дорога на роботу, у школу, на навчання. На вулиці прямо перед роботою можна повисіти на турніку на свіжій повітрі й організм збадьориться, настроїться на трудовий день. Але не кожному такий режим підходить — при малорухливості й відсутності природнього фізичного навантаження потрібно підтримувати організм у формі. Контрастний душ і десять хвилин нескладної активності дадуть хороший шанс тривалий час підтримувати здоров'я, адже пасивний спосіб життя — це вірний шлях до багатьох захворювань, таким як грижа хребта, ожиріння, проблеми із серцем та судинами (а значить, зі всіма внутрішніми органами).

Ранкова гігієнічна гімнастика приносить наступну користь:

- Кров циркулює краще, внаслідок покращення обміну речовин живлення

тканин організму покращується. Зранку тренування допомагає прокинутися не гірше від чашки кава (яка шкідлива, що б не говорили).

- Краще працюють усі залози в організмі, які виділяють гормони, що у тому числі й ендорфин — гормон, який робить людину радісною. От чому спортсмени, які займаються регулярно, не можуть просто так кинути щоденні тренування — вони прив'язуються до цього природнього наркотику, який показує мозку, що людина рухається в правильному напрямку.
- Якщо людина підкоряється стресу, в організмі нагромаджуються токсини, наявність яких придатність ще більше пригнічувати. Ранкова гігієнічна гімнастика допомагає вивести токсини, а також психологічно переключатися на позитив.
- Покращується не тільки фізичний стан, але й увага, людей стає більш концентрованим, що дуже дорогоцінне при будь-якій діяльності, але особливо шофером і у всяких інтелектуальних діях, до яких можна навіть пов'язати безпечну поведінку на будівництві.
- Найвідчутніша зміна — поліпшується тонус м'язів, а якщо займатися регулярно, зі збільшенням навантаження, то непомітно й без своєрідних зусиль можна підсилити й самі м'язи.
- Ранкова гімнастика може стати підніжжям для занять спортом, фітнесом.

Фізичне навантаження повинно відповідати віку, статі, стану здоров'я і характеру трудової діяльності людини. Рекомендується ухилитися комплексу вправ у швидкому темпі, із зусиллями та обтяженнями (з гирями, гантелями тощо). Особам з аномаліями у стані здоров'я, а також зрілого й літнього віку, потрібні поради лікаря чи спеціаліста стосовно характеру ранкової гімнастики. Регулюванню вантажу сприяє один із видів самоконтролю – спостереження за самопочуттям. Саме якісне 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 набирають 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 здійснила 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 виникають за однієї статтю, віком і рівнем фізичної підготовки. До однієї групи може бути прийнято від 12 до 20 осіб.

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

Групи спеціальної фізичної підготовки 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 перевагу 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 зобов'язана 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 зобов'язані проходити курси підвищення кваліфікації, після закінчення яких проводиться атестація комісією ВНЗ на допуск до роботи.

Найчастіше секції виникають 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 удосконалення.

Чималі 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 відповідної матеріальної бази, числового спільного 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.

Загальні збори є вищим органом ФСК є, де таємним голосуванням терміном на 2 роки обирається рада клубу. Головним органом управління є рада. До складу ради входять голова, заступник, секретар. Під час діяльності ради можуть виникати 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 структура ФСК – це клуби, які мають юридичну особу (свій статут, розрахунковий рахунок у банку, самостійну фінансову метою пропаганди та розвитку багатоманітних видів спорту, а також із окремим економічним існуванням і розвитком. Можуть бути створені на базі організацій з обмеженою відповідальністю або ж як дочірнє підприємство, що має окрему структуру. У статуті таких клубів зазначається не тільки діяльність, яка підходить до фізкультурних і спортивно-масових заходів, але також комерційна та інші сфери таких клубів. Діяльність таких клубів інспектується та оподатковується

фінансовими органами адекватно до законодавчих актів. Такі клуби можуть реалізувати також і зовнішньоекономічну діяльність.

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

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

Методика проведення та планування індивідуальних занять. Цю форму оздоровчої фізкультурної і спортивної роботи користуються ті, у кого у процесі навчання та виробничої діяльності немає змоги відвідувати групові заняття, або ті, хто внаслідок специфічних розбіжностей більш схильні займатися індивідуально. У всіх випадках необхідно мати консультації фахівців у галузі ФВіС, щоб раціонально проектувати 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 повинні проходити медичне обстеження, треба також усвідомити баланс харчування.

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

ЛІТЕРАТУРА

1. Агеев В.У. Организация физической культуры / В. У. Агеев, 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>.

9. Засоби фізкультурно-оздоровчої роботи

Мета: опитування що до засобів фізкультурно-оздоровчої роботи; вчити методиці вживання традиційних і нетрадиційних засобів фізкультурно-оздоровчої роботи; виховувати відповідальність та самостійність, здібність до пошуку нової інформації.

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

Теорія

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

Серед засобів оздоровчо-рекреаційної фізичної культури умовно розрізняють основні та додаткові види.

До основних видів належать:

1. *Масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи* – змагальна та ігрова функція, учасники якої (з урахуванням статі, віку та підготовленості) мають орієнтовно 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.

Проведення та методична особливість організації 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.

2. *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:

- суворе 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.

3. *Вправи з видів спорту циклічного та ациклічного характеру* – сукупність багатоманітних 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):

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

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:

- вплив на окремі функціональні системи організму;
- різні енерговитрати з метою оптимізації рухового режиму людини;
- цілеспрямоване формування основної якості людини – загальної та спеціальної витривалості;
- активізація резервних можливостей організму 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:

- психологічні,
- медико-біологічні,
- 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:

- обумовлені подовженість використання в ході режиму праці та відпочинку.
- відповідність обраних засобів професійній специфіці та стану здоров'я тих, хто займається;
- найкраще узгодження температурних (холодних та теплових) навантажень;

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).

Найдоступніший вид спортивно-оздоровчої діяльності ходьба і біг. 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 зобов'язані бути підібрані адекватно до рівня фізичної підготовки, біологічного віку, статі і рівня здоров'я. Еталонами оцінки під час ходьби є прості методи – це довжина дистанції, ЧСС, інтервал відпочинку між навантаженням. У той час коли відбувається складання планів для оздоровчої ходьби необхідно: обрати маршрут у зеленій зоні це можуть бути: лісопарки, лісосмуги, галявини тощо, визначити дистанцію відповідно до установ оптимальної сили ходьби за ЧСС, а також час, який витрачений на ходьбу. Перед таким тренуванням варто робити коротку розминку. За звичайного самопочуття і безперешкодного виконання тренувальних навантажень можна чергувати ходьбу з бігом.

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

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

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 видів гімнастики.

Історично так сталося, що гімнастика стала головною для розвитку теорії, методики та опису техніки різних видів спорту, а також концепції розвитку фізичної культури в цілому (гімнастика у Давній Греції, Сокольська гімнастика, гімнастичні товариства у Російській імперії). З когорта гімнастів піднялися перші вчені в галузі ФВіС. Гімнастика надає широкий спектр різних фізичних вправ, які дозволяють сформувати та вдосконалити рухові здібності, використати їх для формування рухових умінь і навичок, застосувати з метою поновлення порушень рухових функцій.

Отже, гімнастику можна об'єднати у 4 групи:

- спортивно-масової гімнастики;
- прикладної гімнастики;
- спортивної гімнастики та акробатики;
- 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, боротьба у воді й під водою. Її винайшов Ігор Островський на початку 1980-х років.

Відсерфінг – вид вітрильного спорту і водних розваг, в основі якого лежить майстерність управління на водній поверхні легкою дошкою невеликого розміру з встановленим на ній вітрилом. Винайдений у США.

Керлінг – олімпійського виду спорту, командна спортивна гра на крижаному майданчику. За своїм принципом гра схожа на боулінг на траві. Гра складна, як технічно, так і стратегічно (2 команди по 4 гравця), яка складається з 8–12 турів. У кожному турі кожний гравець кидає по 2 камені у “будинки” 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 – силовий вид спорту, у якому спортсмен долає вагу. Називають також силовим триборством. Пов'язано це з тим, що як змагальні

дисципліни в нього входять три вправи: присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві, і тяга штанги — які в сумі і визначають кваліфікацію спортсмена. Чемпіонати світу з цього виду проводяться міжнародною федерацією пауерліфтингу 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 – зимовий олімпійський вид спорту, змагання з бігу на ковзанах на хокейному майданчику. На відміну від бігу на ковзанах на великих ковзанках, де спортсмени виходять на дистанцію парами, в шорт-треку одночасно стартує кілька ковзанярів. Доріжка для шорт-треку овальної форми, довжиною 111,12 м. Сама ковзанка повинна мати розміри 60 на 30 м, що збігається із розмірами хокейного майданчика європейського типу.

Сквош – ігровий ракетковий вид спорту в закритому приміщенні. Назва гри пов'язана з використанням у ній відносно м'якого порожнистого м'яча діаметром близько 40 мм, а її прабатьком вважається гра в ракетки (rackets або gasquets — американський варіант назви), у якій, на відміну від сквошу, використовується досить жорсткий м'яч. Гра (одинарна — два гравці; або парна

— чотири), ведеться спеціальними ракетками на оточеному з чотирьох сторін стінами корті.

Армрестлінг – настільна боротьба однією рукою, де учасники змагання ставлять лікті на стіл, зчіплюють руки і намагаються пересилити один одного і тим самим покласти руку суперника на поверхню столу.

Рекреаційні заходи

До них відносяться:

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

Під час будови оздоровчого тренування слід дотримуватись, у межах загальних принципів фізичного виховання, таких методичних рекомендацій: Розрахунковий показник ЧСС розподіляти розмірено протягом всієї основної частини.

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

3) зріст 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.

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

3. Під час заняття досить користуватися 7-12 вправ, але таких, які значно відрізняються одна від одної та діють на велику кількість м'язів. У зміст занять доцільно включати:

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

4. Забезпечувати систематичність: тільки дія безперервного подразника характеризується тривалою адаптацією систем організму до підходящого 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.

5. 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).

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. 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>
5. Поддубная И. Самый здоровый вид спорта – сквош / И. Поддубная // Теория и практика физической культуры. — 2005. — № 1. — С. 60.
6. Приступа Е.М. Традиції української національної фізичної культури / Е. М. Приступа, В. С. Пилат. – Львів, 1991. – 208 с.
7. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 171 с.
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.
9. 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.
10. 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>

10. Фізкультурно-оздоровча і спортивно-масоваробота у різні періоди шкільного віку

Мета: перевірити знання студентів із принципів фізичної культури; мета та завдання фізичного виховання дітей і підлітків, всебічний їх розвиток; вказати організаційно-методичні вимоги до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи; розглянути фізкультурно-спортивні заняття для активного відпочинку; заняття в спортивних секціях; самостійні фізкультурні заняття;

Ключові поняття: принципи; спортивно-масова робота; фізкультурно-спортивні заняття; спортивні заняття; секції; активний відпочинок.

Теорія

Різноманітний процес спрямованого використання фізичної культури у шкільному віці здійснюється на основі соціальних принципів фізичної культури:

- **принцип всебічного гармонійного розвитку особистості** – забезпечення всіх сторін виховання, єдність фізичного і духовного розвитку людини.
- **принцип зв'язку фізичної культури з практикою життя суспільства** – поряд за все у сфері труда і оборони – професійно-прикладна і військово-фізична підготовка.
- **принцип оздоровчої спрямованості** – оздоровча цінність – здоров'я.

Виходячи з них, а також з обліком методичних принципів і специфічної спрямованості фізичного виховання визначаються завдання фізичної культури, підбираються відповідні засоби і методи.

Мета фізичного виховання дітей і підлітків – всебічний їх розвиток, підготовка до трудової діяльності і захисту батьківщини.

Завдання:

- зміцнення здоров'я, досягнення і підтримка високої працездатності протягом всього навчання;
- гармонійний розвиток, досконалість основних рухових якостей;
- знання в галузі фізичної культури, формування життєво важливих рухових умінь й навичок, використання в різних умовах;
- всебічний розвиток особистості школяра, виховання моральних і волевих якостей;
- формування стійких звичок займатися фізичними вправами і організаторських навичок з фізичної культури і спорту.

Організаційно-методичні вимоги до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи:

- високий оздоровчий і виховний ефект заходів;
- форми організації;
- вибір і сполучення методів і методичних прийомів;
- засоби;
- спортивний ефект;
- самовдосконалення;

- гуманізація і демократизація спортивно-масової роботи;
 - інтелектуалізація;
 - індивідуалізація;
 - оптимальна рухова активність;
 - різноманітність форм;
 - раціональна рухова діяльність;
- оптимальне фізичне навантаження;

Здоровий побут і дозвілля учнів. Дозвілля – заняття у вільну годину.

1. Ранкова гімнастика.
2. Домашні завдання.
3. Оздоровчий біг.
4. Плавання.
5. Туристичні походи.
6. Рухливі та спортивні ігри
7. Заняття у спортивних та розвивальних гуртках.

Здоровий побут школярів містить:

1. Режим дня (навчальні заняття в школі і дома, режими їжі, сну, заняття у вільну годину).
2. Ранкову гімнастику.
3. Руховий режим.
4. Розвиток фізичних якостей.
5. Загартування.
6. Раціональний режим їжі;
7. Особиста гігієна.

Далі розглянемо фізкультурно-спортивні заняття для активного відпочинку. Ці заняття проводяться з метою активного відпочинку, загального оздоровлення, підвищення функціональних можливостей окремих систем організму в наступних формах: групи здоров'я, групи загальної фізичної підготовки, спортивні секції з видів спорту, самостійні фізкультурні заняття. Групи здоров'я переслідують наступну мету – зміцнювати захисні властивості організму до зовнішніх чинників і умов виробництва, підвищити рівень загальної підготовленості. Методика проведення занять вимагає строго дозувати фізичне навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей стану здоров'я школярів.

Групи загальної фізичної підготовки (ЗФП). Заняття в групах ЗФП проводяться, щоб забезпечити загальну фізичну підготовленість, розвинути фізичні якості, що необхідні для того або іншого виду спорту, що дозволяє надалі продовжити заняття в одній із спортивних секцій. Заняття включають різноманітні вправи і елементи з різних видів спорту. Широко використовуються спортивні ігри.

Заняття в спортивних секціях. Вибір виду спорту залежить від особливостей контингенту учнів. Заняття проводяться за загальноприйнятою методикою спортивної підготовки і припускають участь у змаганнях.

Самостійні фізкультурні заняття можна проводити з застосуванням різних видів спорту або систем фізичних вправ. Кожній людині вирішувати завдання зміцнення здоров'я, рано чи пізно доводиться самостійно в індивідуальному порядку. Бажано займатися фізкультурою, проконсультувавшись з лікарем, з методистом-тренером або використовуючи отриманий раніше досвід занять в позанавчальних закладах або в спортивних секціях.

Але перш, ніж перейти до самостійних занять, необхідно мати уявлення про те, який вплив роблять фізичні вправи на організм, які зміни відбуваються в нім під час тривалої м'язової роботи, як уникнути перетренованості. Будь-яке фізичне навантаження, особливо, напружено викликає в організмі людини певні зміни його фізіологічних параметрів. Так, при виконанні напруженої м'язової роботи, запас енергетичних ресурсів знижується, в крові нагромаджуються залишкові продукти обміну речовин, а імпульси, що поступають в кору головного мозку від працюючої скелетної мускулатури, приводять до порушення узгодженості процесів збудження і гальмування. Ці зміни супроводжуються неприємними суб'єктивними відчуттями, які утрудняють виконання фізичної роботи, в результаті працездатність організму знижується, настає стомлення.

Після всякої роботи, що викликала зниження працездатності і стомлення необхідний відпочинок, відновлення сил.

Невміння правильно побудувати свої самостійні заняття, виконання фізичних вправ в хворобливому стані або у фазі одужання можуть привести до гострого або хронічного перенапруження. У цьому випадку зазвичай буває досить змінити режим занять, знизити навантаження.

Шкільний урок. Вимоги:

- 1) Урок повинен вирішувати комплекс завдань.
- 2) Навчальний матеріал відповідає навчальній програмі.
- 3) Урок повинен бути пов'язано за спрямованістю завдань, змісту, об'єму з наступним та послідовним.
- 4) Взаємозв'язок різноманітних методів навчання.
- 5) Оптимальний взаємозв'язок усіх елементів уроку.
- 6) Забезпечення зайнятості і функціональної готовності учнів.
- 7) Оперативне управління діяльністю учнів.
- 8) Забезпечення допомоги учням.
- 9) Інформування учнів про результати виконання завдань.
- 10) Розробка системи домашніх завдань.

У дидактиці середньої загальноосвітньої школи виділені елементи – структурні компоненти уроку.

Основними елементами уроку є:

- організація підготовки дітей до уроку;
- постановка мети уроку і забезпечення її сприйняття учнями;
- психофізіологічна підготовка учнів до засвоєння змісту уроку і активна пізнавальна-рекреаційно-рухова діяльність школярів;
- навчання руховим діям;
- розвиток рухових якостей;

- виховання духовно-етичних і вольових якостей особистості;
- контроль, оцінка і аналіз результатів навчальної діяльності школярів;
- корекція навчально-виховних дій;
- зниження фізичного навантаження учнів;
- підведення підсумків уроку;
- завдання додому.

Рухливі ігри на перервах, час здоров'я.

Мета: організувати активний відпочинок, підвищити рівень працездатності.

Час:

- перерва (10-20 хвилин);
- після 3 уроку – 30-45 хв.

Проведення годин здоров'я здійснюється щоденно за складеним графіком та визначається розкладом занять. Заняття організовуються переважно на свіжому повітрі. Організація годин здоров'я покладається на класних керівників і вчителів початкових класів, яким допомагає учнівський актив.

Організаційно-методичне забезпечення здійснюють учителі фізичної культури, вони готують керівників занять, консультують їх. На директора школи і його заступників покладається загальне керівництво проведенням годин здоров'я. Вихованці займаються у спортивній формі. Учителі можуть займатися разом з учнями або окремою групою. Проводячи години здоров'я, користуються не тільки власною базою, а й спортивними спорудами, розміщені неподалік (незалежно від їхньої відомчої належності). Варто створювати і спеціальні найпростіші споруди, стежки здоров'я, смуги перешкод, тренажерні майданчики тощо. При інциденті несприятливої погоди, замість годин здоров'я проводять наступні за розкладом уроки. Доцільне розміщення класів і окремих груп учнів, забезпечення інвентарем, поділ активу учнів (суддів, інструкторів) для організації та суддівства змагань, ігор та естафет можливі лише за умови чіткого планування усієї роботи. Для цього складається вчителем тижневий графік проведення годин здоров'я, згідно з яким кожен день для кожного класу передбачено новий вид занять, а отже, й місце, що урізноманітнює заняття і посилює інтерес учнів. Можна порадити також метод колового тренування: протягом години здоров'я вихованці кожного класу через певний час змінюють місця занять. Інструктори та судді прикріплюються постійно за видом (місцем) занять. Один раз на тиждень інструктується актив (переважно в п'ятницю). На видному місці вивішується графік (у кутку фізичної культури), що дає змогу всім учням школи за 2-3 хв. зайняти свої місця, де їх уже чекають інструктори, класні керівники, судді. Бажано, щоб вихід на заняття починався традиційним позивними і далі супроводжувався музикою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич; В 2 т. К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 9–22.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання./ Б.М Шиян. Частина 2. – Тернопіль; Навчальна книга, – Богдан, 2006. – 248 с.
3. Ротерс Т.Т. Курс лекций по теории и методике физического воспитания./ Т.Т. Ротерс – Часть 2. Методика физического воспитания различных групп населения. – Луганск: Знание, 2005. – 112 с.
4. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: учебн. пособие. / К.Д. Чермит – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.
5. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф.Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2001. – 479 с.
7. Отравенко О. В. Школа – осередок здоров'я учнів / О. В. Отравенко // Актуальні проблеми фізичного виховання в Україні : матеріали регіон. наук.– практ. конф. :зб. ст.. / за заг.ред.Т. Т. Ротерс.– Частина 1. – Луганськ,2008. – . С. 178 – 183.

11. Види масових фізкультурно-оздоровчих заходів та їх значення

Мета: перевірити знання студентів із організації фізкультурно-оздоровчих заходів з фізичної культури в Україні; прищеплювати відповідальність, ініціативність, удосконалювати логічне мислення, сприяти розвитку професійних компетентностей; оснастити знаннями щодо організації і проведення спортивних змагань, їх видами, формами, способами проведення;

Ключові поняття: форма проведення змагань, характер змагань, способи проведення заходів; популяризація способу життя.

Теорія

Масові фізкультурно-спортивні заходи займають важливе місце в системі організації здорового способу життя населення України. Вони є методом залучення широких мас населення занять фізичною культурою й спортом, реабілітації організму, підвищення фізичної підготовленості, виховання необхідних рухових навичок і вмінь, сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною культурою й спортом. Спортивно-масові заходи -це змагальна ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням їх віку, статі, підготовленості мають приблизно рівні можливості досягти перемоги в доступних їм вправах. Ця доступність створюється спеціальним підбором змагальних вправ, складності й довжини дистанцій, ваги використовуваних снарядів, а також тривалістю й інтенсивністю виконання рухових дій. Крім того, для змагання з різним контингентом учасників з метою вирівнювання їхніх фізичних можливостей використовуються гандикапи, фора, порівняльні коефіцієнти й заохочувальні бали. Фізкультурно-оздоровчих масові заходи поєднують у своєму змісті не тільки спортивні змагання з метою перевірки навичок і вмінь, набутих у процесі занять фізичними вправами, але й з метою організації активного оздоровчого відпочинку, релаксації та реабілітації. Це визначає до розширення та урізноманітнення програм, використання новітніх технологій, поповнення технічного та тактичного арсеналу, підвищує вимоги до особливостей підготовки й проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів з населенням різних вікових та соціальних груп. У ХХІ столітті найбільш поширеними масовими фізкультурно-спортивними заходами є „Богатирські ігри”, „Ігри патріотів” , „Форт Буаярд”, „Лицарські турніри”, „Козацькі забави”, „Дні спорту”, фестивалі, спартакіади закладів освіти та трудових колективів, футбольні турніри від Київстар, масові гуляння з нагоди державних та регіональних свят і т.д. Такого роду заходи є не тільки засобом пропаганди здорового способу життя, але й потужним засобом виховання патріотизму й національної цілісності. Великий інтерес викликають змагання з лижного спорту, масові естафети й пробіги, свята ковзанярів, велосипедистів, комплексні

змагання, день здоров'я, день плавця, день бігуна. Учасниками таких фізкультурно-спортивних заходів можуть бути представники різних верств жителів, вікових груп та рівня фізичної підготовленості. Мета таких змагань - збільшити емоційність, виробити сприятливу атмосферу, стимулювати ріст майстерності й результативності учасників й тим самим зробити більш ефективними змагання. Ціль таких змагань - підвищити емоційність занять, створити сприятливий настрій, стимулювати ріст майстерності й тим самим зробити заняття більш ефективними. З метою популяризації та реклами, зростанню інтересу до фізичної культури, відомі політики, бізнесмени, зірки телеекрану. Бажано, щоб посеред учасників таких змагань була якомога більша кількість представників, які варто залучати до занять у фізкультурно-оздоровчих групах, спортивних школах, а саме учнівська та студентська молодь. Змагання у програмі широкомасштабних масових фізкультурно-спортивних заходів варто проводити за спрощеними правилами, рухливі ігри, туристичні естафети, змагання на доріжках здоров'я, майданчиках й т.д. На етапі засвоєння техніки спортивних вправ і панування навичками змагальної діяльності, можна влаштувати змагання спортивної спрямованості, головними задачами яких є досягнення найвищого результату, установлення рекордів, вигреш першості, добір найсильніших у збірні команди. З цією метою проводяться змагання з видів спорту за загальними правилами, у тому числі комплексні змагання як усередині колективу, так і за програмами спортивно-масових заходів району, міста й т.д. 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 є основною метою фізкультурних спортивно-масових заходів. Стимулюючи зростання спортивно-технічних досягнень, сприяючи кращій фізичній підготовці й морально-патріотичному вихованню молоді, масові фізкультурно-спортивні заходи вирішують багато актуальних соціальних завдань.

1. Популяризація 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 менеджментської 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.Виявити 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. Це завдання вирішується завдяки залученню досвідчених фізкультурників, організації зустрічей з різними командами підсумків змагань, акцентуванню уваги учасників на досліджуваних предметах. У кожному окремому випадку при проведенні масового заходу ставляться конкретні завдання, що відповідають його головній меті та сприяють її досягненню в найбільш повній мірі. Таким чином, кожен масовий спортивний захід у системі фізкультурно-оздоровчої роботи повинен проводитися у відповідності з наступними основними організаційними принципами:

1. Відповідність організації завданням. Тобто, характер, зміст, місце й час проведення повинні вибиратися так, щоб сприяти найбільш тотальному вирішенню головного завдання. Якщо таким завданням є популяризування фізичної культури й спорту, то захід варто проводити в місцях масового відпочинку, усередині мікрорайону, біля будинків, на відкритому спортмайданчику або стадіоні у той час, коли змагання спостерігатиме найбільша кількість глядачів. У плані підготовки таких заходів одним із головних місць будуть займати питання реклами, інформації, оформлення. .

Якщо метою є оздоровчий відпочинок, для якого важлива відсутність сторонніх, невимушена атмосфера, можливість усамітнитись, відпочити на свіжому чистому повітрі -надмірна реклама не актуальна.

2.Доступність заходу за часом і місцем проведення. Це другий організаційний принцип, і його дотримання вимагає обов'язкового врахування таких факторів, як режим роботи учасників, транспорт, погода.

3.Доступність змагальних вправ. До участі у спортивно-масовому заході залучаються учасники, різного з віку, статі й фізичної підготовки. Цих факторів необхідно прислухатися при визначенні програми змагання,

включаючи в неї вправи, доступного навантаження, складності, тривалості й інтенсивності виконання.

4. Безпека учасників, глядачів і суддів. Спортивно-масові заходи часто проводяться не на типових спортивних спорудах та із притягненням недостатньо досвідчених суспільних суддів і учасників. Необхідно підготувати медичне забезпечення, особливо ретельно добирати й контролювати траси для бігу, сектори для метання й стрибків, майданчики для ігор, дистанції туристських естафет і т.п. Необхідно заздалегідь перевірити спортивний інвентар, установити огороження небезпечних зон, призначити пікети й передбачити місця для розташування учасників і їхнього майна. Варто пам'ятати, що неорганізованість у цьому питанні може не тільки зіпсувати настрої людей, але й призвести до непоправних наслідків.

5. Видовищність, наочність, естетичність, що сприяє гармонічному розвитку особистості. Цей принцип повинен виявлятися не тільки в підборі вправ з урахуванням статі, віку, інтересів учасників і глядачів, але й у мистецтві оформлення, створенні відповідної атмосфери, церемоніях їх відкриття й закриття, в охайності костюмів учасників і суддів, в етиці спілкування між учасниками, судьями й глядачами, об'єктивності в оцінці результатів, своєчасності підбиття підсумків змагання і їхніх оголошень, дотримання урочистих процедур при нагородженні переможців.

Недодержання цих принципів може негативно подіяти на успіх проведення спортивно-масових заходів та змагань, знецінити організаційну підготовчу роботу, призвести до небажаних наслідків, створити загрозу здоров'ю учасників.

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>

12. Методика організації та проведення масових фізкультурно-спортивних заходів

Мета: перевірити знання студентів із організації спортивно-масових заходів з фізичної культури в Україні; будову спортивно-масових заходів, розглянути план масового фізкультурно-спортивного заходу;

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

Теорія

У процесі структури спортивно-масових заходів необхідно урахувати фізкультурно-спортивні шанси, 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 потрібно 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. Майже доведено, що за місцем проживання варто проводити на місяць не більше 1-2 фізкультурно-спортивних заходів традиційного характеру, проведення яких впродовж декількох років у визначений час дозволяє краще підготуватися до змагань, робить їх звичними, традиційними, знайомими, систематизує і стимулює учасників. Заходи необхідно проводити для всіх верств населення й розподіляти рівномірно впродовж усього календарного року. У плані фізкультурно-спортивних заходів доцільно виділити розділи:

1.Комплексні фізкультурні і спортивні заходи (народні ігри , поєдинки, естафети);

2.Змагання з видів спорту (виконання вправ).Крім назви і термінів проведення в плані можна вказати й іншу інформацію, що може сприяти кращій організації (передбачувані нагороди, призи, і т. д.). Для будови масового фізкультурно-спортивного заходу необхідно заздалегідь створити підготовчу комісію. До неї входять працівники управлінь та відомств фізичної культури і спорту, тренери, викладачі, представники культури і тих організацій, які можуть бути корисні в підготовці, проведенні та забезпеченні змагань, атракціонів і розваг. Для упорядкування роботи комісії складається план підготовки заходу із врахуванням його мети, особливостей очікуваних учасників, змісту змагальних вправ, об'єктивних умов і можливостей організаторів. План передбачає конкретизацію змісту роботи, терміну виконання, визначення відповідальних та відомості про організації, учасників, суддів, задіяних у заході. У плані бажано передбачити наступні

питання.

1. Розроблення положення про спортивно-масовий захід та кошторису витрат.

2. Підбір, затвердження, інструктаж безпосередніх організаторів, технічних керівників, суддів, членів журі.

3. Розроблювання сценарію (розгорнутого плану проведення), враховуючи церемонії відкриття, проведення, закриття, нагородження, використання символіки, гімну, музичного супроводу та ін.

4. Підготовка устаткування, інвентарю, спорядження (у тому числі суддівського), придбання призів, підготовка грамот, протоколів і т.д.

5. Виготовлення засобів наочної агітації, складання коментаторських текстів, афіш, оголошень, бланків «експрес-інформації» і т.д.

6. Організація медичного забезпечення, підбір лікарів, придбання медичних препаратів. У разі проведення заходу не на типових спортивних спорудах, а з виїздом за місто, в плані підготовки змагання повинен бути додатковий медичний пункт:

7. Організація транспортного медичного й побутового обслуговування. У цьому пункті необхідно передбачити порядок забезпечення учасників і суддів транспортом, підготовку тимчасових укриттів від дощу, забезпечення питною водою. У деяких випадках варто передбачити спорудження тимчасової роздягальні, організацію харчування, прокату спортивного інвентарю й ін.

8. Організація, місць проведення змагань, реклама, оформлення засобами наочної агітації й пропаганди, маркування трас, ігрових майданчиків, установка покажчиків, огороження й т.д.

ЛІТЕРАТУРА

5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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>

13. Планування, облік і звітність з фк і спорту

Мета: дослідити організацію планування у сфері фізичної культури; прищеплювати відповідальність, ініціативність, аналітичний погляд; удосконалювати логічне мислення.

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

Основні положення

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

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

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

Планування передбачається в остаточному підсумку годі глибоко розкривати всі освітні, виховні та гігієнічні завдання, що виникають з поставленої мети, а також намічати належні їм засоби, методи і організацію роботи.

Деталізація планованих завдань, засобів і методів навчання і виховання в суворій відповідності зі станом займаються, матеріально-технічними, кліматичними та іншими умовами полягає в забезпеченості конкретності..

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

У своїй основі кожен план повинен бути простим і наочним, особливо якщо він призначений для спільного 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;
- програма матеріально-технічного розвитку фізкультурної організації, будівництва спортивних споруд тощо;
- програма масових фізкультурно-оздоровчих заходів та роботи фізкультурних

груп.

- програма роботи спортивних секцій та спортивних змагань;
 - 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 календарне та преспективне.

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 варто 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 комплектацію 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 квартал або на рік. 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 кварталний 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. 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 є *календарним планом змагань*.

Зазвичай календарний план складається сезон або рік 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 виникає окрема тека, в якій систематизовано документи з певних питань. Певний порядковий номер і назву має кожна тека. Варто 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, зосередити увагу на ліквідації відносно недороблених ділянок, та раціонально планувати загальну роботу, 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 вихідний так і вхідний, реєструється у відповідних книгах. Після того як відправлені 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 повідомляють 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.

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>

14. 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.

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.

Теорія

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 виконання заходів вказаних вище необхідно застосовувати 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.

Переконання населення в її користі та повсякденній необхідності є головною метою пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності. 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, бліцтурніри за участю всіх бажаючих, а також змагання новачків, які ввійшли до складу фізкультурно-оздоровчих груп.

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

Реклама є активною формою пропаганди фізкультурно-оздоровчих занять. Сучасна професійна 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.

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.

15. 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.

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.

Теорія

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

знаходиться 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, фізкультхвилинки 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 керування 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.

Для проведення фізкультурних занять студенти вищих навчальних закладів 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 багатоетапних 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.

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>

16. 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.

Теорія

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

Головними завданнями удосконалення 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.

Людини організм, 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.

Складається комплекс вправ для виробничої гімнастики 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 дуже 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 оздоровчо-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 напрямками:

- 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.

Виробнича гімнастика та її методика 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 досвідчено складений комплекс фізичних вправ проводиться не вчасно, то він надасть мало користі, так само як комплекс, складений без урахування основних методичних вимог до різних видів виробничої гімнастики.

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.

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

В комплекс ввідної гімнастики рекомендується включати прості вправи з координації руху динамічного характеру для людей, зайнятих тяжкою фізичною працею. 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 опрацювання, 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 користуються вправи зі зростаючим ритмом рухів - від повільного до помірного, від помірного до підвищеного. При цьому представляється розвивати темп, що пересилує середній темп роботи.

Основою типової схеми фізкультурної паузи служить положення про те, що ті системи організму, які не охоплювали активної участі в робочому процесі, повинні одержати додаткову вагу, а з стомлених органів і систем напруженість 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 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:

- панівна 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.

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-povyisheniya.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.

17. 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.

Теорія

У травні 1949 року міністерствами зарубіжних справ 10 європейських країн-учасниць НАТО сформовано нову економічну спілку – Раду Європи. У січні 1962 року в ній організовано 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».

Залучення якомога більшої кількості мешканців різних країн до систематичних занять фізичними вправами для оздоровлення та активного відпочинку є метою руху.

Загальну координацію, формування спільної програми, планування здійснює Рада Європи що виступає як орган. Вона виконує три головні 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 роботі 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 материку. НОКи країн передають 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 інтернаціональні організації опікуються розвитком фізкультурно-оздоровчого руху в країнах. Міжнародний рух «Спорт для всіх» вирішує задачі 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 спеціаліст спортивно-оздоровчої промисловості М. Уолф виділяє такі види клубів:

- комерційні оздоровчі центри та атлетичні клуби;
- особисті 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, бодібілдінгу, тенісу,

плавання, гольфу та ін. В останні роки в зарубіжних країнах набувають популярності *багатоцільові клуби*. Наприклад, у США кожний четвертий клуб є багатоцільовим.

З прибуткової точки зору, закордонні фахівці розрізняють *муніципальні та приватні спортивні клуби*.

Муніципальні (державні) спортивні клуби фінансуються з національного, провінційних або муніципальних бюджетів. Недержавні (приватні) 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.

Клуби приватні та клуби муніципальні різняться між собою за багатьма параметрами: цільовою спрямуванням, економічним механізмам, ефективністю роботи .

Кожний клуб, відповідно до своєї функціонально-цільової спрямуванням, 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 населення «Спорт для всіх» функціонує більше 160 обласних, міських, районних центрів, однак ще не отримали наукового підґрунтя організаційні та методичні аспекти їх діяльності.

В Україні формується мережі розгалужень центрів фізичного здоров'я населення починаючи з 2003 року. Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення - очолює систему Центрів.

Положення про центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» є основним нормотворчим документом. 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

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 мешканців у фізкультурно-спортивних послугах за місцем проживання та відпочинку;

популяризації 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:

допомога реалізації державної політики та програм з питань розвитку фізичної культури;

організація та проведення на федеральному рівні фізкультурно-оздоровчого функціонування;

проведення на федеральному рівні просвітницької діяльності з питань оздоровлення мешканців засобами фізичної культури і спорту з ціллю формування у населення потреб рухової активності;

методологічне забезпечення осередків 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 потребу 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 - привернути 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.

Серед дошкільнят «Веселі старты» проходить у всіх регіонах України 1 червня з нагоди Міжнародного дня захисту дітей Всеукраїнські масові спортивні заходи.

Формування усвідомлення потреби у дітей користі регулярної рухової активності та ознайомлення з різноманітними видами спорту є *метою заходу*. 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 - пропаганда 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 привернути 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 обхвачує всі регіони України та проходить за трьома маршрутами одночасно (південний, західний та східний). У містах та селах, через які проходить велоестафета, на головних площах, велоколону 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.

Список використаної літератури:

1. Дойзер Э. Здоровье спортсмена / Э. Дойзер. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
2. Поддубная И. Самый здоровый вид спорта – сквош / И. Поддубная // Теория и практика физической культуры. — 2005. — № 1. — С. 60.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 111 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. 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.
6. 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.
7. Агеевец В.У. Организация физической культуры / В. У. Агеевец, Т. М. Коневец. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 186 с.
8. 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.
9. Довжанский С.И. Курортология и физиотерапия / С. И. Довжанский – М. : Медицина, 1986. – 254 с.
10. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э. Г. Булич. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 212 с.
11. Житарюк М. Г. Великий спорт і мас-медіа : навч.-метод. посіб. / М. Г. Житарюк. – Л. : Світ, 1991. – 84 с.
12. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера / Н. В. Жмарев. – К. : Здоровье, 1986. – 128 с.
13. Закон України Про фізичну культура і спорт. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
14. 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>
15. 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
16. 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>

18. 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. Романий. – 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 XXI столітті. – К., 2001
19. 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».
20. Пилипко В.Ф. Атлетизм : навч. посіб. / В. Ф. Пилипко, В. В. Овсеєнко. – Харків : ОВС, 2007. – 247 с.
21. Приступа Е.М. Традиції української національної фізичної культури / Е. М. Приступа, В. С. Пилат. – Львів, 1991. – 208 с.
22. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання : навч. пос. / С. І. Присяжнюк. — К. : Центр учбової літератури, 2008. — 504 с.
23. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 171 с.
24. 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.
25. Про нормативні документи з фізичного виховання. – Режим доступу до документів : http://www.mon.gov.ua/laws/MON_188.doc
26. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти. – Режим доступу до вимог : http://education.gov.ua/pls/edu/educ.doc_info.show?p_id=2339&p_lang=ukr&p_part_num=1 або <http://ua.textreferat.com/referat-562.html>
27. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту. Режим доступу до доктрин : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1148%2F2004> або <http://osvita.ua/legislation/law/2766>
28. Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних навчальних закладах. – Режим доступу : <http://www.yur->

info.org.ua/index.php?lang_id=1&menu_id=1182&article_id=1 12117 або <http://www2.znz.edu-ua.net/doc.php?id=290>

29. Книга вчителя фізичної культури : Додатково- методичне видання / Упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. – Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – 464 с.
30. 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.
31. 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.
32. 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.
33. 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.
34. 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.
35. 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.
36. 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.
37. 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.
38. Указ Президента України від 28.09.2004 N 1148 ([1148/2004](#)) «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту»
39. 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.
40. 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>

41. 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>

**Навчально-методичні рекомендації «Теорія та методика
спортивно масової роботи»**

Пугач Юлія Сергіївна

Формат 60x84. Ум. друк. арк. 3.2. Зам. № 550-787

ВИДАВЕЦЬ І ВИГОТОВЛЮВАЧ
Товариство з обмеженою відповідальністю фірма «Ліон».
54038, м. Миколаїв, вул. Бузника 5/1.
Свідотство суб'єкта видавничої справи ДК №1506 від 25.09.2003 р.