

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

Організація спортивно-масової роботи

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни вибіркова

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Гончаренко О.С. канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ – 2023 р.

Навчальний контент:

1. Лекції.

Лекція № 1: Загальні основи теорії і методики організації спортивно-масової роботи

План

1. Завдання перед організацією спортивно-масової роботи.
2. Джерела інформації з вивчення спортивно-масової фізкультурно-оздоровчої роботи.

Контрольні питання

1. Дайте визначення поняттю спортивно-масові заходи.
2. Дайте визначення поняттю фізкультурно-оздоровча робота.
3. Підручник.
4. Збірник.
5. Дисертація здобувача.
6. Звіти про науково-дослідну роботу.
7. Патентна інформація.
8. Планово-звітна інформація.
9. Неперіодична науково-дослідна робота.
10. Засоби масової інформація

Рекомендована література

Основна

1. Дудчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. - К.: Олімпійська література, 2007. - 112 с.
2. Куроченко І.О. Фізична культура і спорт. - К., 2004. - 1184 с.
3. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. - К.: Олімпійська література, 2007.
4. Савицкий П.Ф. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи. - К.: КДФК, 1992. - 32 с.
5. Сергієнко В.М., Полтавцева Т.І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: Навчальний посібник для студентів спеціальності “Фізична культура”. – 2-е вид., перероб. і доп. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. – 164 с.

1. Завдання перед організацією спортивно-масової роботи

Однією з першочергових проблем нашого життя, коли час ставить високі вимоги до біологічних і соціальних можливостей людини, є проблема здоров'я нації. Надзвичайну роль у її розв'язанні відіграє фізичне виховання і спорт. Всебічний розвиток рухових здібностей людей, професійно-прикладна і фізична підготовка стає необхідною умовою ефективності у трудовій діяльності.

Сьогодні необхідно вдосконалювати традиційні й упроваджувати нові форми і методи проведення спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи (СМ і ФОР), виходячи з об'єктивного та раціонального мислення суспільства про засоби та чинні дії фізичного виховання і спорту (ФВіС).

Ураховуючи цей аспект характеристики роботи, її **технологію** слід визначати як систему науково обґрунтованих та органічно взаємопов'язаних способів досягнення поставленої мети, що застосовуються за визначеними принципами і правилами з використанням адекватних, раціональних, ефективних і надійних засобів. Виходячи з вищезазначеного, технології СМ і ФОР розв'язують такі завдання:

- формування чіткого уявлення про особливості, специфіку організації і методики проведення СМ і ФОР у різних напрямках діяльності;
- формування вмінь і навичок використання традиційних і нетрадиційних методик ФВіС, чинників здорового способу життя різних верств населення з метою підвищення їх рівня фізичної підготовки, ураховуючи також людей з обмеженими особливостями (інваліди);
- створення уявлення про основний напрям і зміст організаторської діяльності із залучення різноманітних груп населення до систематичних занять ФВіС;
- надання порівняльної характеристики особливостей проведення СМ і ФОР у спеціалізованих спортивних колективах і спортивних товариствах за місцем проживання, у різних системах освіти, під час організації реабілітаційних заходів, а також вивчення досвіду організаторської діяльності спортивно-масової роботи в зарубіжних країнах;
- складання моделі підготовки фахівців на основі організаційно-методичної теорії розвитку ФВіС в Україні та за кордоном.

2. Джерела інформації з вивчення спортивно-масової фізкультурно-оздоровчої роботи

Первісні джерела, які є у фізичному вихованні, поділяються на групи:

- періодична науково-технічна література;
- неперіодична науково-технічна література;
- наукові праці, збірники, матеріали наукових конференцій, симпозіумів, семінарів науково-дослідних і навчальних університетів;
- дисертації здобувачів, учених, автореферати;
- звіти про науково-дослідні роботи;
- патентна інформація;
- нормативно-технічна література;
- планово-звітна документація;
- неперіодична науково-дослідна література;
- засоби масової інформації.

Періодична науково-технічна література. До цієї групи джерел належать:

- журнали “Теорія та практика фізичної культури”, “Теорія і методика фізичного виховання і спорту” та ін., в яких висвітлюються питання тренування, технічної і тактичної підготовки, фізіології, спортивної медицини, юнацького спорту, масової фізичної культури, фізичного виховання учнів, дискусійні питання, даються консультації;

- фахові журнали з різних видів спорту, де публікуються науково-методичні матеріали з розвитку та вдосконалення всіх видів спорту, популярних спортивних ігор (футбол, хокей, баскетбол, волейбол, теніс, гандбол, водне поло та ін.). У цих журналах друкуються нові методики навчання і спортивного тренування, удосконалення техніки і тактики, спортивні результати, інформація про спортсменів, матеріали для тренерів, які працюють у командах майстрів, а також для тренерів команд виробничих колективів;

- питання масової фізичної культури висвітлюються у журналах “Олімпійська арена”, “Старт”, а також у різних комерційних виданнях;

- для викладачів і вчителів фізичної культури видається журнал “Фізичне виховання в школі”, де подаються методичні рекомендації з організації і проведення уроків фізкультури, позакласної спортивної і фізкультурно-масової роботи.

Слід зазначити, що у зв'язку з відсутністю фінансування, різким розмежуванням статей бюджету на засоби інформації, які відносяться до

фізкультурно-масової роботи, припинився випуск багатьох періодичних видань. Проте фахівці, які працюють у галузі фізичної культури, активно використовують періодичну літературу із суміжних галузей науки і техніки.

Неперіодична науково-технічна література. До цього виду джерел інформації можна віднести підручники і монографії. Підручник - засіб науково-педагогічної і методичної інформації у галузі фізичного виховання і спорту. На відміну від підручників, у монографії досліджується найбільш повно яка-небудь одна наукова проблема.

Для написання та видання підручника необхідно витратити багато часу, оскільки до моменту виходу в середовище інформації зміст його не раз втрачає свою оперативність. Новизна матеріалів середня, бо поряд з новими даними публікуються відомості, які були відомі раніше. Висока вірогідність забезпечується кваліфікацією авторів і рецензентів. Проте у зв'язку з наявністю великої кількості комерційних видань більшість авторів видають підручники в галузі фізичного виховання і спорту, які містять неперевірену або ненаукову інформацію, що призводить до перекручування дійсності. Тому під час вибору такої літератури необхідно знати вимоги щодо написання і рецензування наукових праць (науковий ступінь і звання автора, а також рецензентів, рівень видавництва).

Наукові праці, збірники, матеріали наукових конференцій, симпозіумів, семінарів науково-дослідних і навчальних університетів. Висвітлюється більшість наукових проблем, які були опубліковані кількома авторами, але є збірники, в яких є одна проблема, яка висловлена цілим рядом авторів і розглядається з різних боків. Матеріали, що подані у збірниках, повинні активно використовуватися для виховного і навчально-тренувального процесів. Найбільш цінні методичні вказівки з основних розділів підготовки спортсменів займають видання з окремих видів спорту - "Гімнастика", "Плавання", "Бокс", "Ковзанярський спорт", "Важка атлетика" та ін.

Крім того, матеріали конференцій, симпозіумів з актуальних питань спортивно-масової фізкультурної роботи публікуються з огляду на доповіді, які мають характер новизни.

Ця група джерел у виданні дуже оперативна. Вимоги новизни високі, оскільки прагнення авторів швидше ознайомити суспільство з результатами досліджень інколи призводять до необґрунтованих висновків.

Дисертації здобувачів, учених, автореферати. Викладаються основні положення впроваджуваної роботи. Оперативність цієї групи

джерел інформації недостатня, бо підготовка дисертаційної роботи вимагає значного часу. Однією з вимог, яка ставиться до дисертації, є наявність новизни і практична реалізація результатів досліджень. Разом з тим обмежений тираж авторефератів дисертації (100-150 екземплярів), а також мала кількість машинописних текстів самих дисертацій (3-4 екземпляри) значною мірою перешкоджають використанню їх у практичній діяльності.

Звіти про науково-дослідні роботи. Цей вид наукової інформації в галузі ФВіС відноситься до неопублікованих документів. Проте їх стислий зміст розташовується “У бюлетені реєстрації НДР” під рубрикою “Фізичне виховання і спорт”. Якщо який-небудь звіт зацікавить фахівця, то він може замовити його копію у встановленому порядку.

Патентна інформація. До цього джерела інформації відноситься зображення винаходу в галузі фізичної культури, авторського свідоцтва і патенту. На жаль, питанням зображення і раціоналізації в галузі ФВіС не приділяється особливої уваги, оскільки більшість фахівців, які отримали цікаві результати у процесі дослідження, створили ефективний технічний засіб тренування, намагаються відразу надрукувати ці відомості, тим самим позбавляють можливості претендувати на отримання авторського свідоцтва, яке є юридичним документом з охорони авторства і придбання винаходу. Патентна інформація відображає об'єктивність наукових винаходів, проте інколи залишається не впровадженою, оскільки засоби масової інформації часто не приділяють уваги винаходам.

Нормативно-технічна література. Нормативно-технічну літературу (НТЛ) можна поділити на 2 групи. До першої групи входять державні стандарти і нормативні документи, які мають організаційно та методично забезпечувати якість роботи з фізичного виховання. Друга група містить державні стандарти і нормативні документи для метрологічного забезпечення єдності і точності вимірів. Оперативність НТЛ невисока, оскільки поширення цього виду інформації перешкоджається через час, який витрачається на погодження та затвердження розроблених документів у різних інстанціях.

Планово-звітна документація. Джерелами цього виду інформації є перспективні, річні, тематичні, довгострокові плани науково-дослідних робіт, річні звіти з наукової роботи інститутів фізичної культури, статистичні звіти з ФВіС. Проте вірогідність інформації не завжди задовільна, оскільки більшість відповідальних працівників навмисно підвищують результати науково-дослідних робіт.

Неперіодична науково-дослідна література. До них відносяться джерела інформації, в яких уміщуються архівні матеріали, а також різні

переклади статей і публікацій з іноземних мов. Це найбільш цінні джерела інформації, оскільки відображають тематику проведених за кордоном досліджень та ознайомлюють з їх результатами. На жаль, оперативність цих джерел інформації низька, бо багато часу витрачається на переклад. Крім того, вірогідність забезпечується рівнем кваліфікації перекладача, знанням предмета.

Засоби масової інформації. До них відносяться: друковані (газети, журнали, листівки тощо), аудіовізуальні (радіо, магнітофони, записи касетах, телебачення, кіно, відеозапис). Це найбільш оперативна інформація, яка дає змогу коригувати, аналізувати і планувати діяльність як тих, хто займаються, так і тих, хто тренується. Проте це пов'язано з відповідними матеріальними витратами - відеомагнітофон, відеокамера, магнітофон, телебачення, бо не кожний фізкультурний колектив може їх придбати.

Лекція № 2: Основні терміни і поняття спортивно-масової роботи

План

1. Основні терміни спортивно-масової роботи.
2. Оздоровчі, виховні та освітні завдання.
3. Напрями і принципи використання спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи.

Контрольні питання

1. Дайте визначення поняття олімпійський спорт.
2. Дайте визначення поняття спорт.
3. Дайте визначення поняття спорт інвалідів.
4. Дайте визначення поняття спортсмен.
5. Дайте визначення спортивним заходам.
6. Дайте визначення поняття фізична рекреація.
7. Дайте визначення поняття фізкультурно-оздоровча діяльність.
8. Дайте визначення поняття фізкультурно-спортивна реабілітація.
9. Дайте визначення поняття фізична рекреація.
10. Дайте визначення поняття організатор спортивно-масових заходів

Рекомендована література

Основна

1. Дудчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. - К.: Олімпійська література, 2007. - 112 с.

2. Куроченко І.О. Фізична культура і спорт. - К., 2004. - 1184 с.
3. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. - К.: Олімпійська література, 2007.
4. Савицкий П.Ф. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи. - К.: КДФК, 1992. - 32 с.
5. Сергієнко В.М., Полтавцева Т.І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: Навчальний посібник для студентів спеціальності “Фізична культура”. – 2-е вид., перероб. і доп. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. – 164 с.

1. Основні терміни спортивно-масової роботи

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

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

олімпійський спорт – напрям спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань з олімпійських видів спорту та підготовкою спортсменів до цих змагань;

- *спорт* – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та іншій підготовці 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, не олімпійський спорт, спорт інвалідів тощо;

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

- *спортивне змагання* – 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 (регламенту) про ці змагання, що відповідає визначенням центральним органом виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту вимогам;

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

- *спортсмен* – фізична особа, яка систематично займається певним видом (видами) спорту та бере участь у спортивних змаганнях;

- *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;

- *спортивні заходи* – спортивні змагання та/або навчально-тренувальні збори;

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

- *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;

- *фізична рекреація* – соціальне корисне використання фізичних вправ, ігор, туризму, природних факторів з метою активного відпочинку, розваги, одержання задоволення, відновлення сил;

- *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;

- *фізичне виховання різних груп населення* – напрям фізичної культури, пов'язаний з процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань та умінь з використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті.

2. Оздоровчі, виховні та освітні завдання

Використовуючи засоби інформації, різні форми фізичних вправ і спорту, масова фізична культура виконує *оздоровчі завдання*, що зберігають і зміцнюють здоров'я людини, підвищують рівень фізичної

підготовки і працездатності, а також продовжують творчу активність особистості. У тих, хто займається фізичними вправами, повинно виховуватися відповідальне ставлення до свого здоров'я, усвідомлене розуміння необхідності достатньої рухової активності в режимі кожного дня.

Методики фізичного виховання і спорту (МФВіС) широко використовуються як:

- засоби охорони і зміцнення здоров'я;
- засоби боротьби з гіподинамією;
- засоби профілактики різних захворювань.

Засіб охорони і зміцнення здоров'я. Різні заняття фізичними вправами спричиняють функціональні зрушення в системах організму людини.

У системі опорно-рухового апарату - зміцнення кісткової тканини, збільшення м'язового об'єму за рахунок м'язової гіпертрофії; збільшення кількості скорочувальних компонентів у м'язах, що працюють. У дихальній системі - збільшення економічності дихання у стані спокою та більшої продуктивності органів системи дихання у період активної діяльності; збільшення ЖЄЛ та дихального об'єму, що дає можливість забезпечити окислювально-відновні процеси необхідною кількістю кисню, а також підвищити витривалість дихальних м'язів.

У серцево-судинній системі - збільшення об'єму серцевого м'яза, що забезпечує значний систолічний об'єм та відповідно підвищує надання продуктів енергоутворення до систем організму. Підвищує економічність роботи серця у стані спокою (спортивна брадикардія).

У ЦНС, вегетативній нервовій системі підвищується стійкість до проведення нервових імпульсів від м'язів, що працюють, до рухових центрів кори головного мозку, що якісно формує рухові вміння і навички. Підвищує стійкість нервової системи до стресових ситуацій.

За рахунок рухових компонентів та участі механорецепторів формується пропріоцептивна пам'ять (рухова) під час створення стереотипних ситуацій (реакції на рухові об'єкти, предмети). Крім того, рухові дії викликають зміни в гуморальній системі організму (стимулююча функція гормонів і залоз внутрішньої секреції), основними з яких є адреналін, норадреналін, тестостерон, тіамін та ін.

Засіб боротьби з гіподинамією. Дослідження засвідчили, що в умовах сучасного суспільства, коли існують різні механізми пристосування, механічні та автоматизовані комплекси, людина стала

менше фізично працювати, зменшився обсяг її рухів. Недолік таких рухів дістав назву гіподинамія. Наслідки гіподинамії - це ранні захворювання опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи (атеросклероз, клінічна хвороба серця), а також різні захворювання інших органів і систем.

Засіб профілактики різних захворювань. Сучасні методики фізичного виховання і спорту, вивчаючи і пропагуючи різні види загартовування, види гімнастики, спеціалізовано спрямованих фізичних вправ (водолікування, системи загартовування “за Івановим”, гімнастики “йога”, “за Бутейко”, “Стрельниковою”, різні види східної гімнастики та ін.), також виконують профілактичну функцію різних захворювань.

Розв’язанню оздоровчих завдань сприяє підвищення спортивної майстерності. Спорт прийнято поділяти на спорт вищих досягнень і спорт для всіх. Спорт вищих досягнень передбачає організацію систематичних занять, тренувань, змагань, під час яких ставиться завдання досягнення максимально можливих спортивних результатів, які перевищують уже досягнуті раніше у певному виді спорту.

Спорт для всіх - це заняття окремими видами спорту, переважно масовими або різноманітними фізичними вправами на основі багатоборства і розрядної класифікації з метою активного відпочинку, усунення нервового емоційного напруження, зміцнення здоров’я, підвищення працездатності і досягнення фізичної досконалості.

Вибирати засоби фізичного виховання і регулювати фізичні навантаження треба відповідно до принципу фізичної спрямованості, тому однією з обов’язкових умов фізичного виховання і спорту є контроль за станом здоров’я тих, хто займається, учителем фізичної культури, викладачем, тренером, інструктором, лікарем.

Виховні завдання :

- виховання важливих моральних якостей (працелюбність, цілеспрямованість, обов’язок перед командою, уболівальниками);
- розвиток естетичних смаків (навчати краси рухів, прагнути еталона-ідеалу з використанням музичних творів під час проведення занять, зовнішній вигляд як викладача, так і тих, хто займаються);
- виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами (пропаганда фізичної культури і спорту, різні агітаційні матеріали);
- виховання прагнення до здорового способу життя (харчування, гігієна, медичне обстеження в тісному зв’язку з фізичними вправами).

Освітні завдання:

- необхідно надавати знання з галузі медицини, біології, педагогіки та інших наук у тісному зв'язку з теорією і методикою ФВіС;
- навчати практичних умінь і навичок, різних методик техніки фізичних вправ, методик розвитку та вдосконалення рухових здібностей;
- формувати і закріплювати на практичних навчальних заняттях, у спортивних секціях, оздоровчих групах, під час фізкультурних і спортивних заходів, а також спортивних змагань рухову активність, рухові здібності, вміння і навички.

3. Напрями і принципи використання спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи

З усіх засобів, які використовують у фізичному вихованні і спорті, можна виділити такі напрями: гігієнічний, оздоровчо-рекреативний (відновлювальний), загальнопідготовчий, спортивний, професійно-прикладний і лікувальний.

Гігієнічний. Ранкова гігієнічна гімнастика, загартовування (водою, повітрям), режим (праці, відпочинку і харчування), оздоровчі прогулянки (біг, плавання, ходьба на лижах та ін.).

Оздоровчо-рекреативний. Передбачає використання засобів фізичного виховання і спорту в колективній організації відпочинку з метою відновлення, зміцнення здоров'я після робочого дня.

Загальнопідготовчий. Це всебічна фізична підготовка та її підтримка протягом багатьох років. Використовуються різні вправи практично з усіх видів спорту. З цього напрямку можна організовувати спеціальні секції і проводити спортивні змагання (поліатлон, триатлон та ін.).

Спортивний. Припускає систематизоване спеціалізоване заняття одним з видів спорту в навчальних групах спортивного вдосконалення. Участь у змаганнях, робота у спортивних секціях, клубах та індивідуальна спортивна діяльність.

Професійно-прикладний. Обумовлює використання засобів фізичного виховання і спорту для підготовки до роботи з обраної спеціальності з урахуванням особливостей професії, що отримується, а також для якісної підготовки допризовників.

Лікувальний. Використовує фізичні вправи, загартовування, гігієнічні заходи, реабілітацію. Засобами вважаються раціональний режим життєдіяльності, природні чинники, загартовувальні процедури, лікувальний масаж, механотерапія (використання спеціальних тренажерів для відновлення рухової функції), а також велика кількість різноманітних

вправ. Використання цих засобів повинно супроводжуватися лікувальним контролем з чітким урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займаються.

Спортивно-масова робота з фізичної культури та спорту ґрунтується на наступних принципах.

Актуальність. Відповідно до даного принципу кожна справа може бути визнаною необхідною, доцільною або несуттєвою, що й визначає відношення до справи.

Законність. Будь-яка спортивно-масова робота повинна проводитися відповідно до норм державного права, принципів загальнолюдської моралі і не повинна суперечити нормативним актам.

Виконання. Здійснення цього принципу в спортивно-масовій роботі вимагає реалістичного підходу до своїх виконавських можливостей, об'єктивного обліку наявних ресурсів, рівня підготовки кадрів, реальності термінів виконання.

Оптимальність. Кваліфікована організаторська діяльність немислима без творчого підходу до справи, вибору оптимальних варіантів, забезпечення економічності, надійності, високої якості роботи.

Конкретність. Спортивно-масова робота з фізичної культури та спорту проводиться винятково для людей і з людьми. Вона містить такі напрямки діяльності, як пропаганда, виховання, матеріально-технічне забезпечення, організація фізкультурних і спортивних колективів, проведення різнорівневих заходів. Все це вимагає часу, певних кадрових, технічних, фінансових ресурсів і ін. Практична робота з розвитку фізичної культури та спорту не може бути ефективною без науково обґрунтованого планування, чіткого визначення завдань, цільових завдань та їхніх обсягів. Організатор повинен мати ясну уяву про послідовність операцій, про систему управління всіма виконавськими ланками. Конкретність доручень, методів, показників - один з головних факторів успіху в організаційно-масовій роботі.

Спортивно-масова робота з фізичної культури та спорту, як правило, є плановою. Для планування використовуються різні методичні прийоми: розробка програми, яка визначає зміст діяльності, терміни і виконавців (план роботи оргкомітету, ради колективу фізкультури і ін.); складання моделі діяльності (функціональна модель управління, модель науково-дослідної роботи і ін.); розробка сценарію (парад, фізкультурне свято, спортивний вечір і ін.); регламентування дій (положення про конкурс, змагання і ін.); цільове комплексне планування (план розвитку фізичної культури та спорту у місті, у закладі, на виробництві тощо).

Лекція № 3: Форми організації спортивно-масової роботи

План

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

Контрольні питання

1. Види гімнастики у групах здоров'я.
2. Склад групи реабілітаційної гімнастики.
3. На скільки груп повинна розподіляється група лікувальної гімнастики.
4. Скільки разів на тиждень проводяться заняття у групах загальної фізичної підготовки.
5. Кількісний склад груп спеціальної фізичної підготовки (СФП).
6. Спортивна секція.
7. Термін проходження курсів підвищення кваліфікації фахівця спортивної секції.
8. Скільки видів мають фізкультурно-спортивні клуби.
9. Головний закон який регулює роботу фізкультурно-спортивних клубів.
10. Індивідуальні заняття

Рекомендована література

Основна

1. Вільчковський Е.С, Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навчальний посібник. - Суми: Університетська книга, - 428с.
2. Савицкий П.Ф. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи. - К.: КДІФК, 1992. - 32 с.
3. Сергієнко В.М., Полтавцева Т.І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: Навчальний посібник для студентів спеціальності "Фізична культура". – 2-е вид., перероб. і доп. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. – 164 с.

Допоміжна

1. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів. - К.: Олімпійська література, 2006. - 263 с.

2. Лянной Ю.О. Інвалідний спорт. - Суми:СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2000.
- 208 с.

Інститути і факультети фізичної культури ВНЗ є органічною частиною всієї системи вищої фізкультурної освіти, які мають готувати фахівців високої кваліфікації в галузі фізичного виховання і спорту з урахуванням потреб практики.

Поряд із здобуттям спеціальності студенти повинні отримати знання для роботи не тільки вчителя фізичної культури, але й керівника спортивної секції з виду спорту, а також інструктора- організатора спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи. Крім того, дипломовані фахівці повинні вміти правильно викладати знання про методи і засоби, які будуть доступні для різного контингенту тих, хто займаються фізичними вправами.

Отже, підготовка таких фахівців буде найбільш успішною за умови цілеспрямованого вивчення технологій організації фізкультурно-оздоровчої роботи.

1. Заняття у групах здоров'я

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

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. Кількість тих, хто займаються у групі за вправної організації може бути необмеженою та включати осіб різної статі, віку, різної фізичної підготовки, представників усіх медичних груп. Місцем для занять може бути майданчик або сквер, стадіон, лісопарк, а також різноманітні архітектурні споруди на зразок широких сходинок, соляріїв, мансард.

Основні принципи для вибору місця повинні бути такими: свіже повітря та відсутність автотранспорту, за дизайном місце має бути охайним, щоб піднести емоційний настрій тих, хто займаються. Необхідно виключити використання майданчиків для прогулянок різних тварин. Якщо є змога, то бажано використовувати музичний супровід з популярною музикою із фонотек. Для успішного проведення занять необхідно мати групу активних помічників, які володіють достатньою культурою рухів для демонстрації вправ. Тривалість таких занять становить 30 хв. Активна група може надати допомогу в підготовці місця, спортивного обладнання та інвентарю, залучити різноманітних спонсорів до

придбання музичної апаратури, виготовлення нестандартного обладнання й інших матеріальних витрат, пов'язаних із заняттями.

Керівник групи РГГ зобов'язаний розробити комплекси фізичних вправ, контролювати і забезпечувати оптимальну інтенсивність, здійснювати контроль за діяльністю систем організму тих, хто займаються, під час та після навантаження.

Для стимуляції процесу занять необхідно розробити систему заохочень. Для дітей молодшого шкільного віку - це може бути звичайна шкала оцінок. Для дітей середнього і старшого шкільного віку можна використовувати заохочувальні призи із спонсорського фонду (це може бути квиток до театру, цікава література та невеликий спортивний інвентар). За хорошої організації групи і формування такого колективу можна створити фінансовий фонд й обрати бухгалтера. Фонд створюється з добровільних диференційованих внесків тих, хто займаються. Бажано залучити до цієї групи керівників різних підприємств, у тому числі й комерційних, їхніх дітей і родичів, що дає змогу збирати кошти для розвитку матеріальної бази групи.

З метою популяризації ранкової гігієнічної гімнастики група може готувати різноманітні показові виступи під музику, оформлювати стіннівку у дворі, гуртожитку, будинку, а також вести пропагандистську роботу серед інших мешканців.

Групи реабілітаційної (відновлювальної) гімнастики. До таких груп можуть бути залучені особи після перенесених захворювань або травм. Групи комплектуються чітко за станом здоров'я, віком, захворюваннями і рівнем рухової активності. Склад групи не більш ніж 12-15 чоловік. Заняття мають відновлювальний і навчально-тренувальний характер для самостійного виконання фізичних вправ. Ці заняття проводяться не менш ніж три рази на тиждень тривалістю 45-90 хв. Місце для занять повинно бути обладнаним з мінімумом інвентарю: гімнастичні лави, палиці, гімнастичні стінки, обруч, гумові амортизатори, гантелі з різною вагою. Рекомендований інвентар: дзеркальна стіна з коригувальною сіткою, різноманітні тренажери, масажний стіл, велотренажери, бігові доріжки, прилади для контролю за діяльністю систем організму: спірометри, прилади для вимірювання артеріального тиску, різноманітні динамометри, крокоміри, сходинки для Гарвардського степ-тесту (кількість сходжень за одиницю часу), тренажери (для покращання рухомості в суглобах).

Бажано, щоб місце було підібране так, щоб можна було використовувати для додаткової реабілітації басейн, сауни, гідропроцедури та інші засоби реабілітації. У процесі занять застосовують: загальнорозвиваючі вправи, ходьбу, біг, лижі, ковзани, плавання, рухливі і спортивні ігри за спрощеними правилами.

До проведення таких занять у групах реабілітаційної гімнастики допускаються лише фахівці, які мають вищу фізкультурну освіту.

Помилково вважається, що такі заняття можуть проводити інструктор або лікар, які на емпіричному рівні не знають принципів побудови та підбору фізичних вправ, методики і техніки їх виконання, не завжди знають правильність і черговість підбору підготовчих і підвідних вправ, не завжди можуть достатньо правильно їх продемонструвати, а також, не знаючи загальноприйнятої спортивної термінології, не можуть дати описову характеристику рухів і скоригувати їх за допомогою методичних засобів.

Крім того, інструктор і лікар недостатньо володіють методиками страховки і самостраховки під час виконання фізичних вправ, а також впливу тренувальних режимів на виконання цих вправ.

Лікар не знає динамічної анатомії і засобів розвитку рухових здібностей, біомеханічної структури рухів у виконанні певного руху, що може призвести до неправильного виконання рухових умінь і навичок, а також до викривлення рухів у роботі опорно-рухового апарату.

Наприклад, після довгочасної іммобілізації протягом 6 місяців і більше відновлення навичок ходьби повинно здійснюватися так, щоб у рухових центрах кори головного мозку сформувалась забута уява про фази рухів (відштовхування, фаза амортизації та постановки з однієї ноги на іншу, перенос загального центру ваги, поєднання руху ніг і рук так, щоб правильно координувати роботу всіх систем і біоланок, у тих, хто беруть участь у ходьбі).

Крім того, змінюється діяльність вестибулярного апарату під час переходу з горизонтального положення у вертикальне, але за сидячої іммобілізації вестибулярний апарат не має такої стійкості унаслідок різної відстані між загальним центром ваги і точкою опори.

Підібрати підвідні вправи, біомеханічно правильно скоординувати структуру рухів, створити уявлення про рух у м'язах (рухова пам'ять), проконтролювати ці рухи та їх діяльність, підібрати дозування вправ на основі знань про функціональні зрушення в системах організму, поліпшити рухову функцію без перекручування за короткий відрізок часу може тільки фахівець, який має знання з динамічної анатомії, фізіології і біомеханіки рухів, теорії і методики побудови рухів, лікувальної фізичної культури і спортивної медицини.

Лікар може здійснити тільки контроль за діяльністю систем організму. Щодо цього універсальними можуть бути спортивні лікарі, які мають як вищу фізкультурну, такі медичну освіту.

У фаховій підготовці треба дотримуватися таких принципів:

а) структура кожного заняття повинна бути обґрунтована від початку до кінця;

б) під час виконання вправ не слід задавати тим, хто займаються, примусового темпу за допомогою підрахунку, краще вказати орієнтовний темп і ритм з поєднанням дихання та дати можливість вибрати оптимальний темп;

в) відносини між тими, хто займаються, і керівником повинні бути спокійними і доброзичливими;

г) після кожного заняття необхідно здійснити стислий аналіз і дати домашнє завдання для самостійних індивідуальних занять;

д) лікар має право заборонити виконання окремих вправ, якщо вони суперечать цьому захворюванню;

е) у навчальному журналі повинні бути вміщені діагнози кожного з тих, хто займаються, та зазначені лікарем рекомендації до проведення занять;

є) під час написання плану-конспекту такого заняття повинна бути вказана прогнозована фізіологічна крива за пульсом, у процесі занять повинні вимірюватися контрольні моменти пульсу, на їх основі будується фактична пульсова крива. Вимірювати пульс треба у підготовчій частині заняття після ходьби, різновидів бігу, ЗРВ, в основній частині - після виконання кожної рухової вправи. У заключній частині - після вправ у русі, вправ на розслаблення та відновлення дихання і після закінчення занять. Тільки після всіх вимірів будується пульсова крива. Дуже важливо навчити тих, хто займаються, вести щоденник самоконтролю, у тому числі записувати там результати реакції пульсу на вправи швидкісного і силового характеру, на витривалість.

Педагогічний контроль перед заняттями: перевірити гігієнічний стан одягу і взуття, запитати про самопочуття, кількість сну за добу, коли вживали їжу та яку. Під час роботи з жіночими групами необхідно врахувати менструальний цикл, зменшити навантаження за обсягом та інтенсивністю, збільшити відпочинок між вправами.

Групи лікувальної гімнастики. Комплектуються тільки з осіб однієї статі та мають однорідні захворювання. Рекомендується розподілити тих, хто займаються, за захворюваннями на 3 групи. До 1 групи - із захворюваннями серцево-судинної системи, органів дихання, з порушеннями функції ендокринної і нервової систем, з короткозорістю. До 2 групи - із захворюваннями шлунково-кишкового тракту, порушеннями обміну речовин. До 3 групи - із порушенням опорно-рухового апарату. Кількісний склад групи - 8-12 чоловік. Заняття проводяться 2-3 рази на тиждень, тривалість - 45-60 хв. До проведення занять у групах лікувальної гімнастики допускаються: лікар ЛФК або особа, яка має фізкультурну освіту, а також пройшла підготовку з ЛФК і має документ про право викладати у таких групах. Заняття проводяться під чітким медичним контролем лікаря. Навантаження і комплекси підбираються для кожного окремо.

2. 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. Проте його можна обладнати по-різному. Варіативність нестандартного обладнання оптимально урізноманітнює заняття, якщо використовувати старі автомобільні покришки та інші матеріали.

Можна також пофантазувати, обладнати довговічний пристрій для різної погоди у вигляді лабіринтів для розвитку координації рухів, пристосування для опорних стрибків, поворотних пристроїв для ударів в єдиноборствах; підвісні доріжки на ланцюгах для розвитку вестибулярної стійкості. Використовувати пристрої як обтяження для кидкових вправ (розвиток вибухової сили в боротьбі “кидок нахилом”), амортизатори для виготовлення трамплінів під час вивчення акробатичних елементів. І таких прикладів можна навести безліч для кожного виду спорту.

Витративши мінімальну суму коштів і використавши працю тих, хто займаються, можна побудувати чудове обладнання для занять у групах ЗФП.

Групи формуються за однієї статтю, віком і рівнем фізичної підготовки. До однієї групи може бути зараховано від 12 до 20 осіб. Заняття мають право проводити викладачі, в яких є середня або вища фізкультурна освіта, а також громадські інструктори спортивних клубів, які пройшли спеціальні курси і мають посвідчення, яке завірене екзаменаційною комісією ВНЗ. Заняття рекомендується проводити 3 рази на тиждень по 45-90 хв. На заняттях використовуються такі засоби: вправи з різних видів спорту - легкої атлетики, гімнастики, плавання, спортивних і рухливих ігор тощо. Під час розвитку рухових здібностей слід використовувати інтервально-повторний метод з хвилеподібним навантаженням. Для підвищення емоційності занять використовується змагальний та ігровий методи.

Для визначення ефективності занять застосовуються: функціональні проби - вимірюються показники серцево-судинної і дихальної систем, антропометричні індекси (ріст, вага, об'єм м'язів, грудей, біосегментів), виконання контрольних нормативів - тестування рухових здібностей. Також ті, хто займаються, повинні вести щоденники самоконтролю.

Для занять груп *спеціальної фізичної підготовки* (СФП) використовуються обладнані базові місця з видів спорту, де цілеспрямовано можна розвивати рухові здібності з цього виду. Групи СФП можуть бути організовані практично з усіх видів спорту. Особи, які займаються у групі СФП, повинні брати участь у відповідних кваліфікаційних змаганнях на здобуття розрядів. Кількісний склад груп - 12-15 чоловік. Заняття має право проводити кваліфікований фахівець з

вищою абосередньою 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.

Оскільки ті, хто займаються, проходять підготовку цілий рік, то для них складається річний план тренувального процесу, де необхідно вказати періоди підготовки (підготовчий, змагальний, перехідний), мікроцикли, обсяг тренувальних навантажень, а також проводити медичний контроль, включаючи диспансерний облік. 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.

Керівники груп СФП повинні турбуватися про фінансування учасників для виїзду на змагання (харчування, проїзд, змагання, проходження тренувальних зборів) - найчастіше фінансування здійснює організація або установа, на базі яких спеціалізується група і яка має штатного керівника групи. Крім того, для одноразового виїзду команди можна використовувати кошти спонсорів комерційних підприємств з метою реклами їх продукції. Тоді кошти можуть бути перераховані цільовим призначенням для організації, що проводить спортивний захід. Про успіхи групи необхідно постійно інформувати керівників організації.

3. Особливості роботи у спортивних секціях

Спортивні секції – це спеціальні підрозділи з окремих видів спорту. Вони створюються в усіх навчальних закладах, армійських підрозділах та практично на кожному підприємстві, в установі. Спортивна секція повинна мати тренувальну базу – це може бути стаціонарна база організації або ж оренда приміщень, які належить іншому колективу.

Один раз на 5 років фахівці спортивних секцій за направленням керівника організації повинні проходити курси підвищення кваліфікації, після завершення яких проводиться атестація комісією ВНЗ на допуск до роботи. Найчастіше секції створюються з найбільш популярних видів спорту - легкої атлетики, плавання, різноманітних видів гімнастики, лижного спорту, спортивних ігор та ін.

Кількість тих, хто займаються, - від 10 до 18 чоловік, у командно-ігрових може бути і більша. Спортивна секція може бути поділена на групи: початкової спеціалізації, базової і групи спортивного вдосконалення. Великі секції найчастіше бувають у добре фінансованих колективах фізичної культури, де є матеріальна спортивна база та можливість забезпечити заняття кваліфікованим тренерським складом. Секційні групи завжди беруть участь у різноманітних змаганнях, де визначається показник ефективності цих занять, частіше за динамікою спортивних результатів.

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

4. Фізкультурно-спортивні клуби (ФСК) та їх об'єднання

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 фізичного виховання і спорту.

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

Вищим органом ФСК є загальні збори, де таємним голосуванням терміном на 2 роки обирається рада клубу. Рада є головним органом управління. До складу ради входять голова, заступник, секретар. Під час роботи ради можуть створюватися постійні і тимчасові комісії з пропаганди та агітації; з підготовки громадських інструкторів і спортивних суддів; з розробки календарних планів спортивних змагань та їх положень; з організації та проведення спортивно-масових фізкультурних заходів; з ремонту та побудови нових місць занять; з придбання та ремонту спортивного інвентарю тощо. За рішенням членів клубу можуть створюватися платні абонементні групи.

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

Клуб самостійно планує всю господарчу і спортивну діяльність. Взаємовідносини клубу з юридичними і фізичними особами будуються на основі договорів. За рахунок прибутків клуб платить податки до бюджету, затверджує

заробітну платню і формує фонд, розпорядником якого він є. Керівництво клубу здійснює директор, який призначається та звільняється засновниками клубу. За рішенням засновників крім директора до складу адміністрації можуть входити його заступники, секретар і бухгалтер. Проте такий клуб може бути ліквідований не тільки згідно з рішенням засновників, але й згідно з рішенням суду або арбітражу під час порушення законодавчих актів.

Для ефективного планування, організації та діловодства з фізкультурно-оздоровчої і спортивно- масової роботи необхідно мати такі документи:

1. *Нормативні:*

- положення або статут про клуб;
- положення про діяльність викладачів і тренерів клубу;
- Закон України “Про фізичну культуру і спорт”;
- правила змагань з видів спорту тощо.

2. *Планування:*

- план роботи клубу на поточний рік;
- план роботи на квартали року;
- календарний план спортивно-масових і фізкультурно- оздоровчих

заходів на поточний рік.

3. *Робота ради клубу:*

- список складу ради з позначенням доручень діяльності;
- плани засідань ради;
- протоколи засідань ради.

4. *Робота спортивних секцій, команд, груп:*

- розклад роботи спортивних секцій, команд, груп;
- робочі плани з видів спорту;
- плани-конспекти навчально-тренувальних занять з видів спорту;
- журнали обліку роботи спортивних секцій, команд, груп;
- класифікаційні книжки спортсменів;
- протоколи змагань;
- план підвищення кваліфікації тренерів-викладачів і форма їх

атестації.

5. *Звіти про проведення фізкультурно-масових і спортивних*

заходів:

- постанова (розпорядження, рішення, накази) про проведення спортивних змагань;
- положення про спортивно-масові і фізкультурно-оздоровчі заходи (спартакіади, свята та ін);
- плани підготовки сценаріїв спортивних фізкультурно- оздоровчих заходів;

- кошторис витрат на проведення фізкультурно-спортивних заходів;
- заявки на участь у змаганнях;
- протоколи змагань;
- звіти головних суддів про підсумки проведення заходів.

б. *Фінансово-господарча робота* (для клубів, які не мають юридичного статусу і бухгалтерської діяльності):

- кошторис штатних працівників ФСК;
- кошторис витрат на проведення окремих заходів;
- трудові угоди з фахівцями, які залучаються дотимчасової роботи;
- договори на оренду спортивних споруд;
- інвентарна книжка;
- книжка обліку видачі спортивного інвентарю та майна;
- відомість про одержання коштів з платних груп.

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

5. Планування і методики проведення індивідуальних занять

Індивідуальні заняття. Цю форму оздоровчої фізкультурної і спортивної роботи використовують ті, у кого у процесі навчання та виробничої діяльності немає змоги відвідувати групові заняття, або ті, хто внаслідок особливих відмінностей більш схильні займатися індивідуально. У всіх випадках необхідно мати консультації фахівців у галузі ФВіС, щоб раціонально планувати обсяг й інтенсивність фізичних навантажень,

дотримуватись методичних принципів спортивного тренування (систематичність, доступність, поступовість), проводити попередній, поточний і підсумковий контроль результатів із записом даних в особистий щоденник. Крім того, необхідно передбачити дні відновлення зі зміною діяльності. Як додаткові відновлювальні засоби можна використовувати різні види масажу, гідропроцедури, сауни, прогулянки та зміни роду занять.

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

діяльністю систем організму. Один раз у 2-3 місяці проходити медичне обстеження, треба також осмислити баланс харчування. Під час організації індивідуальних занять за домашніх умов необхідно мати достатньо безпечне місце, систему зовнішнього контролю (партнер або дзеркало), добре підібрані спортивні прилади або інвентар, якщо треба, то музичний супровід.

Вимоги до місця проведення індивідуальних занять:

- розмір майданчика не менш ніж 2 x 2 м;
- підлога з безпечним покриттям;
- постійний доступ свіжого повітря;
- хороше освітлення;
- відстань від підлоги до стелі не менш ніж 2,5 м.

Вимоги до спортивних приладів:

- повинні бути не громіздкими;
- добре закріплені;
- мати велику кількість варіантів застосування.

Наявність інвентарю:

- набірні гантелі;
- штанги з метало-гумовими дисками;
- різноманітні види еспандерів;
- диск здоров'я;
- гімнастичні прилади.

Основні вимоги до інвентарю:

- справність;
- компактність;
- естетична привабливість;
- мобільність.

Музичний супровід підбирається відповідно до особистих смаків. Основні вимоги - піднести настрій та емоційність занять. Дуже важливо враховувати під час організації таких занять фактори взаємовідносин з родичами, сусідами та ін.

Питання для самостійної роботи

1. Назвіть структуру і зміст роботи з групою ранкової гігієнічної гімнастики.
2. У чому полягають особливості організації занять із групою реабілітаційної гімнастики.
3. Дайте характеристику занять у групах лікувальної гімнастики.
4. Якими принципами необхідно керуватися під час організації занять у групах здоров'я?

5. Опишіть модель функціонування груп ЗФП.
6. Розкрийте структуру і зміст занять у групах СФП.
7. Що таке спортивні секції та як вони функціонують.
8. Розкажіть про форми існування спортивних клубів(СК).
9. Визначте необхідну документацію СК.
10. Як здійснюється організація та проведення індивідуальних занять.

Лекція №4 Технологія організації спортивно-масової роботи в дошкільних та шкільних закладах освіти

План

1. Оздоровча робота у дошкільних навчальних закладах.
2. Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітній школі.

Контрольні питання

1. Особливості розвитку рухової діяльності дитини.
2. Форми проведення і організації заходів оздоровчого напрямку.
3. Основне завдання фізкультурно-оздоровчої роботи у школі.
4. Скільки разів на тиждень проводяться гуртки з фізичної культури.
5. Скільки разів на тиждень проводяться заняття у групах початкової підготовки.
6. Спортивна секція.
7. Хто займається у школі у групі загальної фізичної підготовки.
8. Спортивні змагання.
9. Спортивні свята.
10. Відстань туристичного походу для школярів віком від 12-15 років.

Рекомендована література

Основна

1. Вільчковський Е.С, Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навчальний посібник. - Суми: Університетська книга, - 428с.
2. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. - К.: Олімпійська література, 2007.
3. Савицкий П.Ф. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи. - К.: КДІФК, 1992. - 32 с.

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

Основна діяльність фахівців, які працюють у сфері фізичного виховання і спорту, повинна бути спрямована на формування усвідомленого ставлення дітей і підлітків до рухової культури як чинника, що обумовлює здоровий спосіб життя, накопичення потенціалу фізичної і трудової діяльності.

Сьогодні з галузі державної освіти виділяються самостійні структури, які висувають альтернативні програми з освіти, виховання дітей і молоді. Якщо у державній освіті за довгі роки склалися традиції з фізкультурно-оздоровчої роботи, то самостійні заклади займаються пошуком нових форм і методів організації фізичного виховання і спорту, вивчають досвід зарубіжних країн, упроваджують нові форми фізкультурно-оздоровчої роботи до своєї діяльності.

1. Оздоровча робота у дошкільних навчальних закладах

До них відносяться всі типи дитячих садків як при управлінні відділів народної освіти, так і відомчих. Під час організації всіх занять, пов'язаних з фізкультурно-оздоровчими заходами, необхідно дотримуватися правил:

а) організовуючи заняття, “пам’ятайте, що це діти”

Необхідно розуміти, що їх мотиви до занять такі:

- імітація (діти у своїй діяльності люблять наслідувати та копіювати дорослих);
- інтерес у процесі діяльності (заняття повинно бути організовано так, щоб дитина виявляла емоційну зацікавленість);
- почуття колективізму (перевага групових занять полягає в тому, що дитина намагається виконувати те, що й решта дітей);

б) під час підготовки до занять “пам’ятайте про те, що легше навчити, ніж перевчити”.

Особливості розвитку рухової діяльності у дітей формуються на основі:

- рухових умінь (для дитини повинна бути підібрана програма і набір вправ, що відповідають її віку);
- рухових навичок (формувати на основі задатків і набутих знань);
- рухових здібностей (у дошкільному віці успішно розвиваються: координаційні здібності, рухомість у суглобах, формуються швидкісні здібності);

в) урахувати створення “школи рухів ” На заняттях

необхідно:

- старанно підбирати підготовчі вправи (за структурою та характером

вони повинні відповідати завданням основної частини уроку);

- правильно підбирати підвідні фізичні вправи (звернути увагу на основу рухових навичок у дітей);
 - розвивати рухову культуру (привчати до того, що рухи рук супроводжуються рухами голови та очей: якщо руки вперед, то долоні - усередину; якщо руки вбік, то долоні - вниз; якщо руки вгору, то долоні - всередину тощо);
 - добиватись краси рухів (дотримуватись основних позицій рук і ніг, виховувати правильну поставу, зберігати лінії рук і ніг);
 - удосконалювати естетичну спрямованість занять (добре підібраний музичний супровід);
 - чітко дотримуватись гігієнічних вимог (місце занять, одяг повинні викликати позитивні емоції і зручність у виконанні вправ);
 - додержувати режим занять (стежити за чергуванням харчування, навчальних занять з фізичної культури);
- г) оздоровча спрямованість - “не створювати умов для виникнення хвороби”

Для проведення та організації занять оздоровчого напрямку використовують такі форми:

- ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ);
 - загартовування (повітряні ванни, сонячні процедури, обливання та обтирання);
 - коригувальна гімнастика (проводиться у спецгрупах);
 - навчальні уроки з фізичної культури (намагатися більше часу проводити на повітрі);
 - оздоровчо-навчальне плавання;
 - рухливі ігри (використовувати також і в режимі дня);
 - спортивні ігри;
 - заняття на лижах;
 - катання на санчатах (естафети, катання з гірок);
 - ігри на снігу (будування сніжних споруд, барикад);
 - прогулянки та екскурсії;
- д) організація занять спортивного напрямку - “з дитинства прищепити охоту займатися спортом ”

Необхідно зважати на адекватність підбору спортивних видів, намагатися дотримуватися справедливості суддівства та виділяти переможців, але й пам'ятати про переможених. Використовуються такі форми:

- спортивні конкурси (естафети, малі чемпіонати і турніри);

- спортивні свята (у тому числі за участі батьків);
- спортивні ранки;
- малі олімпійські ігри (зимові і літні);
- змагання з окремих видів спорту;
- секції, організовані ДЮСШ (в яких після закінчення дитячого садка формуються спецкласи з видів спорту).
- е) методична діяльність - “пам’ятайте про те, що у дітей є вихователі і батьки”

Діяльність з фізичного розвитку та оздоровлення дітей буде ефективна тоді, коли в ній братимуть участь як вихователі, так і батьки. Для цього фахівець з ФВіС використовує такі форми:

- залучає вихователів до проведення всіх спортивних заходів;
- разом із методистом дитячого садка проводить систематичні практичні семінари з вихователями;
- проводить бесіди і збори з батьками (з питань - режим дня дитини, виконання домашніх завдань з фізкультури, залучення батьків до занять фізичними вправами разом з дітьми, гігієна у фізичному вихованні дитини);
- видає методичні посібники і рекомендації для вихователів (з організації та проведення фізкультурних занять у режимі дня, пам’ятки для батьків тощо).

Культура фізичного виховання починається з дитячого садка, і про це завжди слід пам’ятати.

2. Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітній школі

Фізкультурно-оздоровча робота в режимі навчального дня учнів регламентується комплексними програмами. Основне їх завдання - створення оптимального рівня підвищення фізичного і розумового рівня працездатності у процесі навчального дня.

З цією метою у школах рекомендується, крім уроків з фізичної культури, проводити: гімнастику до занять, фізкультурні хвилини на уроках, кожен день фізичні заняття у групах продовженого дня тощо.

До основних форм позакласної фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи в позаурочний час відносяться: участь у гуртках фізичної культури, початкової підготовки ДЮСШ, секції ЗФП, спортивної секції, спортивні змагання, спортивні свята, туристичні походи, громадські організації з фізичного виховання учнів.

Гуртки фізичної культури. Їх основне завдання - залучити дітей 1-4 класів до систематичних занять фізичним виховання і спортом. Заняття проводяться 2

разина тиждень по 45-60 хв.

Групи початкової підготовки ДЮСШ організуються з виду спорту з послідовною передачею дітей до ДЮСШ. Заняття проводять 1-3 рази на тиждень. Розподіл годин: ЗФП - 60%, СФП - 40%. Заняття проходять за участі тренера-викладача ДЮСШ.

Секції загальної фізичної підготовки комплектуються з учнів, які відносяться за станом здоров'я до підготовчої медичної групи. Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 60 хв.

Спортивні секції створюються з видів спорту. Характер занять -навчально-тренувальний. Проводяться 2 рази на тиждень по 1,5-2 год. Заняття повинні проводити кваліфіковані фахівці, які мають не менш ніж перший розряд з виду спорту. Для відвідування таких занять необхідно мати дозвіл лікаря.

Спортивні змагання – одна із форм, яка дає широкі можливості для виявлення рухових здібностей в учнів та підвищення їх емоційного тону. Не випадково в американських школах основну увагу приділяють змаганням. Вихователі та батьки переконані, що змагання - це школа життя, лабораторія формування особистості. В жодній країні світу немає стільки змагань для учнів, як у США. Спортивні змагання у США здійснюються майже на кожному занятті: за кількістю забитих голів, перебіганням різних відрізків з веденням м'яча і без нього, зі стрибків, підтягування, комплексних естафет тощо. Цей позитивний досвід необхідно запроваджувати в Україні.

Спортивні свята. Для проведення спортивних свят необхідно здійснити комплекс організаційно-підготовчої роботи. До них можна підготовляти як спортивні змагання, показові виступи, конкурси, так і художні номери. До участі залучаються всі учні, вчителі, батьки, громадські організації. Їх необхідно присвячувати історичним датам, подіям із життя школи, національним спортивним святам. Під керівництвом учителя малювання готуються: плакати, дружні шаржі, конкурси малюнків тощо. Під керівництвом учителя музики підбирається музичне оформлення, програма художніх номерів. Учитель праці з учнями готує вітрини для виставок, планшети для стендів.

Бібліотека оформляє виставку спортивної літератури. Бажано домовитись з торговими організаціями про продаж учасникам спортивної форми, літератури, значків, марок, морозива.

Туристичні походи проводяться з молодшими учнями на відстань 3-4 км, з учнями 10-11 років організуються походи на 1 день загальною відстанню в обидва кінця - 6 км. Для учнів 12-15 років походи можуть бути від 1 до 3 днів з ночівлею, маршрут – 12-15 км.

Громадські організації з фізичного виховання учнів

У минулому фізичним вихованням учнів займались також комсомольські,

піонерські й організації жовтеньят. Після перегляду суспільством своїх духовних цінностей і політичних поглядів ці організації були скасовані.

Національне відродження України спричинило різноманітні громадські рухи і дитячі організації. Серед них особливе місце посідає спортивна організація “Пласт”. Утілюючи основні ідеї всесвітньої організації “Скаут”, “Пласт” відображає національні особливості й історичні традиції українського народу.

Назву “Пласт” запропонував І. Франко, син якого був одним із його організаторів. Назва походить від фізично підготовленої групи людей-розвідників запорізьких козаків, які ходили у розвідку “по-пластунськи”.

До цієї категорії людей ставились особливі вимоги з фізичної підготовки: вони повинні були досконало володіти технікою плавання, ниряння, бігу на довгі та короткі дистанції, майстерно володіти всіма видами зброї, засобами пересування, а також технікою бойових умінь. “Пласт” був організований у 1918 році. Вступаючи до цієї організації, діти повинні давати присягу. Однак вступити до неї було не дуже легко. Після двох місяців дитина повинна була виконувати роль спостерігача, потім один рік треба бути кандидатом у пластуни, виконувати доручення. Кандидати в пластуни дають обіцянку на вірність організації. Кандидат наприкінці року повинен скласти 3 іспити, опрацьовані організацією, після яких може стати справжнім пластуном.

Основні форми організації занять у “Пласті”:

- вивчати мистецтво розвідника;
- долати водяні перешкоди;
- військові ігри;
- організація походів, марш-кидків;
- участь у різних видах змагань;
- художньо-спортивні свята;
- розвиток сили, витривалості, швидкості і координації;
- обов'язкові заняття спеціальними видами спорту. Навчання побудовано на принципах дисциплінованості і виявлення характеру. Крім того,

кожний пластун виконує спеціальні тести:

- “про рух” (самостійно розроблений комплекс гімнастики (не менш ніж 14 фізичних вправ, повторення кожної 12-16 разів);
- біг по пересіченій місцевості;
- плавання на малій і довгій дистанції;
- одна спортивна гра за вибором (участь, організація гри);
- багатоскоки на правій і лівій нозі;
- метання правою і лівою рукою (різних спортивних приладів).

Наступною громадською організацією в Україні було спортивне товариство “Сокіл”, основний девіз якого: “Фізичну культуру - на службу нації”, який до сьогодні є актуальним. Також відома в Україні була спортивно-пожежна організація “Січ” - від назви “Запорізька Січ”.

У 1990 році у м. Моршино Львівської області відбувся перший республіканській з’їзд “Пласту” за участі скаутів-пластунів Німеччини та США.

Питання для самоперевірки

1. На яких принципах організовується та проводиться оздоровча робота у дошкільних закладах.
2. Назвіть форми організації занять з фізичного виховання і спорту у позаурочний час.
3. Опишіть діяльність дитячо-підліткових спортивних громадських організацій з фізичного виховання.

Лекція №5: Основні технології організації спортивно-масової роботи у професійно-технічних та вищих закладах освіти

План

1. Особливості організації спортивно-масової роботи в системі професійно-технічної освіти (ПТО).
2. Спортивно-масова робота у вищих навчальних закладах.

Контрольні питання

1. Який програмний матеріал з фізичного виховання використовують у ПТО.
2. Хто організовує спортивних клуб.
3. Оздоровчий табір.
4. Психологічні методи посилення ефекту оздоровчих занять.
5. Медико-біологічні методи посилення ефекту оздоровчих занять.
6. Скільки часу тривають заняття з фізичного виховання у закладах ПТО.
7. Головне завдання занять з фізичного виховання у ПТО.
8. Вищий орган управління спортивним клубом у ВНЗ.
9. Відповідальний за діяльність спортивного клубу у ВНЗ.
10. Хто організовує у оздоровчому таборі культурно-масову та виховну роботу серед студентів.

Рекомендована література

Основна

1. Дудчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. - К.: Олімпійська література, 2007. - 112 с.
2. Куроченко І.О. Фізична культура і спорт. - К., 2004. - 1184 с.
3. Савицкий П.Ф. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи. - К.: КДІФК, 1992. - 32 с.
4. Сергієнко В.М., Полтавцева Т.І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: Навчальний посібник для студентів спеціальності “Фізична культура”. – 2-е вид., перероб. і доп. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2008. – 164 с.

Допоміжна

1. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів. - К.: Олімпійська література, 2006. - 263 с.
2. Лянной Ю.О. Інвалідний спорт. - Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2000. - 208 с.
3. Пилипко В.Ф., Овсеєнко В.В. Атлетизм: Навч. посіб. - Харків: ОВС, 2007. - 247 с.

1. Особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи в системі професійно-технічної освіти (ПТО)

Програмний матеріал для учнів системи ПТО і вимоги до фізичної підготовки в основному ідентичні змісту фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл, проте є деякі особливості. У професійно-технічному закладі (ПТЗ), якщо є спортивна база, заняття з фізичного виховання дозволяється проводити на основі спеціалізації з видів спорту, використовуючи програми спортивних шкіл.

Уроки лижної підготовки повинні бути поєднаними (по 90 хв). У безсніжних районах лижна підготовка замінюється кросовою.

Грунтовно розглядаються питання професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП). У зв'язку з цим у комплексній програмі передбачені види фізичних вправ, які більшою мірою сприяють кращій підготовці фахівців: станочників, монтажників, слюсарів, будівельників, текстильників та ін. Отже, здійснюючи підготовку учнів до означеної спеціальності, викладачеві фізичного виховання потрібно орієнтуватися на навчальний матеріал, при цьому використовувати відповідні вправи.

Конкретні завдання ППФП для учнів професійної освіти визначені в комплексній програмі з фізичного виховання, де поставлені такі завдання:

- удосконалення пристосованості організму до температурних умов, що змінюються, вібрацій і поштовхів;

- удосконалення здатності виконувати рухові дії стабільно, в умовах зміни освітлення, підвищеного технічного й емоційного напруження, без зорового або слухового контролю;
- удосконалення концентрувати та розподіляти увагу, швидкості реакції, орієнтації у просторі, уміння дозувати величину м'язових зусиль;
- розвиток м'язової і тактильної чутливості;
- удосконалення виконувати дії та окремі рухи в різних положеннях і позах в обмеженій зоні і на рухомій опорі;
- удосконалення точності і швидкості відповідних дій на різні сигнали.

Спортивно-масова робота у ПТЗ у позашкільний час може бути організована так само, як у школі. Щодо витрат на фінансування можуть активно допомагати шефські організації з підприємства, для яких підготовлюються спеціалісти. Для учнів також може бути організований виїзний спортивно- оздоровчий табір.

2. Спортивно-масова робота у вищих навчальних закладах

У теорії і практиці фізичної культури обґрунтовані різні форми, засоби і методи формування рухової активності студентів. Водночас для більшості студентської молоді заняття фізичними вправами проявляються в період складання заліків із фізичного виховання. Більше того у студентів старших курсів фізична активність майже відсутня.

Студентська молодь, яка все-таки займається, так мотивує свою зацікавленість заняттями фізичними вправами:

- бажання мати красиву тілобудову (багато прагне займатись атлетичною гімнастикою), щоб подобатися, аби ними захоплювались дівчата;
- страх (страх бути побитим або приниженим, в умовах підвищеної злочинності, страх втратити кохану дівчину, коли чоловік не може її захистити);
- бажання відзначитися серед інших (під час занять мати гарний костюм, спортивний купальник, оригінальну супермодну атрибутику);
- розвага (спортивна діяльність та її деякі види, зокрема ігрові, є емоційним мотивом).

Проаналізувавши ситуацію, дуже мало серед студентської молоді, яка займається спортом, тих представників, які активізують свою фізичну діяльність задля самого поняття “спорт” або “здоров’я”. У зв’язку з цим організаторам студентського спорту необхідно переглядати свою діяльність, щоб створювати умови для підвищеного попиту на засоби і форми фізичного виховання і спорту у ВНЗ.

Для цього створюються спортивні клуби. Спортивний клуб у ВНЗ

розв'язує такі завдання:

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

Клуб організовується на кафедрі фізичного виховання ВНЗ і виконує такі функції:

- упроваджує фізичне виховання і спорт до всіх видів діяльності ВНЗ;
- пропагує здоровий спосіб життя;
- проводить роботу з фізичної реабілітації студентів, які мають відхилення у стані здоров'я;
- створює необхідні організаційно-методичні умови для занять різними формами і видами фізичного виховання і спорту;
- організовує для студентів спортивно-оздоровчі табори;
- організовує і проводить навчально-тренувальний процес у спортивних секціях;
- організовує і проводить фізкультурну роботу в студентському гуртожитку.

Спортивний клуб має прапор, емблему, спортивну форму, штамп, бланк і може вирішувати питання згідно із затвердженим кошторисом. Вищим органом управління спортивного клубу є загальні збори. Голова СК - штатна одиниця ВНЗ. Спортивний клуб може отримувати доходи з таких джерел: профкому, індивідуальних членських внесків, від проведення різних заходів, абонементних групта інших надходжень.

Навчально-спортивна робота клубу складається зрозділів:

- організація груп, клубів з видів спорту, спортивних секцій;
- підбір викладачів і тренерів;
- забезпечення всіх видів занять методичними посібниками;
- створення розкладу та всі види планування;
- організація проведення й обслуговування всіх видів змагань у ВНЗ.

Спортивний клуб постійно взаємодіє з ректором, деканатами, громадськими організаціями ВНЗ і кафедрою фізичного виховання. Спортивний клуб має таку документацію:

- журнал обліку роботи СК;
- журнал обліку роботи навчальних груп з усіх видів спорту;
- книга обліку масових спортивно-оздоровчих заходів;

- протоколи змагань з видів спорту;
- книга обліку “рекордів ВНЗ”;
- журнал обліку травматичних випадків.

Для отримання додаткових фінансових прибутків СК може здійснювати фінансово-комерційну діяльність та отримувати доходи зі сфери фізкультурно-спортивних послуг.

Організація самостійних занять студентів

Щодо основної проблеми залучення студентів до занять ФВіС - це перш за все створити мотивацію до цього роду діяльності. Тут необхідно враховувати багато чинників й ознак: історичні, природно-кліматичні, статеві, вікові, соціально-групові, психологічні, екологічні, сімейні тощо.

Звичайно, багато буде залежати від агітаційної роботи, яку повинні проводити всі спортивні підрозділи. Форми самостійних занять можуть бути такими:

- РГГ;
- самостійні тренувальні заняття з видів (ходьба, біг, крос, лижний спорт та ін.).

Тут важливо, щоб спортивний клуб підготував методичний стенд з такими розділами:

- планування самостійних занять (підготовча, основна, заключна частини);
- методика самостійних тренувальних занять;
- засоби і методи розвитку рухових здібностей;
- методи самоконтролю;
- особливості організації самостійних занять для дівчат;
- список методичної літератури для організації самостійних занять, яку має бібліотека ВНЗ.

Під час організації самостійних занять повинні бути передбачені місця для їх проведення, “стежки здоров’я”, спортивні майданчики, майданчики з нестандартним обладнанням тощо.

Також студентський клуб повинен піклуватися про придбання та оренду спортивного обладнання (еспандери, гантелі, м’ячі та ін) для самостійних занять.

Ініціативу зі створення СК повинні проявляти ректорат та кафедри фізичного виховання ВНЗ. Також слід відзначити, що в зарубіжних країнах студентський клубний спорт - це постачальник спортсменів для національної збірної країни.

Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи у студентських гуртожитках.

У ВНЗ України у студентських гуртожитках проживає 50-60% від загальної

кількості студентів. Крім того, у студентських гуртожитках унаслідок нестачі житла проживають також аспіранти, викладачі, співробітники та члени їхніх сімей. Організація роботи у гуртожитку з фізичного виховання потребує спільних зусиль адміністрації ВНЗ і гуртожитку, спортивного клубу, студентських рад, активності студентів й осіб, які проживають у гуртожитку.

Перелічені структури повинні виконувати завдання з упровадження фізичного виховання і спорту і таку роботу:

- організаційну;
- спортивно-оздоровчу;
- агітаційно-пропагандистську;
- господарську.

Тому керівництво ВНЗ піклується про здоров'я студентів, які проживають у гуртожитку, створює всі умови для занять на території студентських гуртожитків, будуються спортивні майданчики, комплекси, тренажерні куточки, відкриваються вечірні секції тощо. У цивілізованих студентських гуртожитках, де проживає інтелектуальна молодь (технічні ВНЗ, університети), де адміністрація вміє керувати організованим студентським життям у гуртожитку, крім студентської ради гуртожитку, існує рада фізкультури, а також фізорги на поверхах.

Вони виконують такі завдання:

- організовують і проводять масово-оздоровчі і фізкультурно-спортивні заходи;
- займаються агітацією та пропагандою до занять фізичним вихованням;
- разом з адміністрацією та СК вирішують питання матеріально-технічного забезпечення.

Практика роботи студентських гуртожитків Києва, Харкова, Одеси, Дніпропетровська та інших великих міст, де існують студентські традиції, свідчить, що найбільш розповсюдженими стали такі форми занять фізичного виховання і спорту:

- змагання з видів спорту між поверхами;
- спартакіади між гуртожитками ВНЗ;
- багатотурнірні змагання всередині гуртожитку зокремих видів спорту;
- студентські клуби шанувальників бігу, зимового плавання, нетрадиційних видів спорту тощо.

Наприклад, акватлон (боротьба під водою) бере початок від шанувальників студентів, які проживають у гуртожитках, а зараз з цього виду спорту проводяться міжнародні змагання.

В Одесі студентський спортивний рух у гуртожитках традиційно організовує до 1 квітня багато унікальних і гумористичних спортивних змагань.

Організаторами завжди є студентські активи, які залучають до цих заходів студентів, викладачів, співробітників і жителів міста.

4. Фізкультурно-оздоровча робота у спортивно-оздоровчих таборах

Структура організації навчального процесу у вищих навчальних закладах така, що за періодами навчання настає період відпочинку - канікули. Літні канікули найдовші, унаслідок чого формуються спортивні оздоровчі табори. Табір дозволяє широко впроваджувати в режимі дня засоби фізичного виховання і спорту.

Оздоровчий табір є структурним підрозділом навчального закладу або організації, тому питання фінансування, матеріального забезпечення і керівництва вирішує адміністрація цього закладу. На час дії табору призначається його начальник, якому підпорядковані заступник з виховної роботи, лікар і завгосп. Заступник з виховної роботи організовує агітаційні стенди, культурно- масову і виховну роботу тощо, а також розробляє навчально-спортивний план і стежить за його виконанням. Лікар виконує медичне забезпечення і контролює харчування. Завгосп відповідальний за кухню, їдальню, постачання, транспорт і збереження продуктів.

Фізкультурно-оздоровча робота оздоровчого табору складається з:

- ранкова гігієнічна гімнастика;
- організації різних видів загартовування, походів та екскурсій;
- навчання плавання та прийомів рятування на воді;
- проведення спортивних змагань, чемпіонатів, конкурсів, спортивних вікторин, малих олімпійських ігор табору тощо;
- проведення спортивних свят і показових виступів спортсменів;
- організації та проведення спортивно-масових свят: день “Нептуна”, день “Бігуна”, день “Здоров’я”.

Навчально-спортивна робота планується на основі програми з фізичного виховання, проводиться згідно із затвердженим графіком і розкладом та передбачає:

- проведення навчально-тренувальних занять;
- змагання з різних видів спорту і спартакіади;
- підвищення спортивної майстерності (якщо це табір ДЮСШ або студентський).

В умовах табору існують можливості для навчання нових традиційних видів спорту.

5. Фізкультурно-оздоровчі технології в системі позадержавної освіти

Метою навчання фізкультурно-оздоровчих технологій є оволодіння і вдосконалення студентами фізичних, психічних і функціональних можливостей

людини, розробка і затвердження принципів здорового способу життя, їх реалізація засобами і методами фізичного виховання і спорту, формування особистості,

залучення до суспільних цінностей, цінностей фізичної культури.

До основних завдань підготовки фахівців з проблем фізкультурно-оздоровчих технологій відносяться:

- установка на позитивну мотивацію до здорового способу життя;
- вміння оцінювати фізичний, психічний і функціональний стан різних вікових груп населення;
- вміння аналізувати цінності й ефективність видів рекреаційної діяльності;
- проектування програм фізкультурно-оздоровчих технологій для різних груп населення на регіональному і місцевому рівнях, підбір відповідних засобів і методів їх реалізації;
- застосування знань і навичок у різних сферах діяльності фізкультурно-спортивних і профілактичних установах зі збереження, зміцнення, формування індивідуального здоров'я і здорового способу життя;
- формування професійно-прикладних навичок у сфері фізкультурно-оздоровчих технологій;
- розвиток пізнавальної активності, самостійності, творчих здібностей.

Знання фізкультурно-оздоровчих технологій дозволяє застосовувати традиційні й інноваційні засоби, форми і методи фізкультурно-оздоровчої роботи з різними категоріями і віковими групами населення, успішно організовувати роботу, розвивати пізнавальну активність і творчі здібності.

У зміцненні здоров'я людини використовуються генетично екологічні і медичні чинники. Наприклад, до чинників здорового способу життя відносяться відсутність шкідливих звичок, раціональне і збалансоване харчування, особиста гігієна, дотримання режиму дня й облік біологічних ритмів, оптимальна рухова активність, загартовування, психогігієна, сексуальна культура, спілкування.

Фізіологічні резерви організму людини величезні. Щоб адаптуватися до навколишнього середовища, фахівець повинен знати механізми терморегуляції і методологію дослідження резервних можливостей людини, уміти розробляти методики загартовування, оцінювати фізичний розвиток, діагностувати стан серцево-судинної і дихальної систем, виявляти загальну фізичну працездатність.

За сучасних умов широкого розвитку набули нові фізкультурно-оздоровчі технології: ізотон, слайд-аеробіка, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, тераеробіка, памп-аеробіка, аквааеробіка, танцювальна аеробіка, шейпінг, бодібілдинг тощо.

Для посилення ефекту оздоровчих занять можуть використовуватися психологічні методи дії на тих, які займаються (наприклад, автогенне і психорегулювальне тренування, сон-відпочинок, самонавіяння) і медико-біологічні методи (електро-, гідро- та ультразвукові процедури, масаж, сауна, фармакологічні засоби).

Перехід суспільства до нового рівня політичного устрою створив умови для формування навчально-виховних закладів, які за своєю структурою і формою існування відрізняються від державних.

До них відносяться:

- приватні дитячі садки та студії (організовані замість проживання);
- гімназії і ліцеї (з ліцензованим правом навчання та економічного існування);
- вищі навчальні заклади, які отримали акредитоване право на підготовку фахівців;
- спортивні школи і дитячі будинки, які знаходяться на забезпеченні комерційних структур та інших організацій.

Відмінною особливістю діяльності вищезазначених установ є:

- самостійна організація, планування і реалізація планів навчально-виховного процесу;
- економічне існування за рахунок внесення плати за навчання та виховання, спонсорства різних організацій, фінансових надходжень муніципалітетів, а також можуть бути призначені в деяких випадках державні дотації;
- підвищення вимог з боку адміністрації закладу, установ або осіб, які вносять кошти для навчально-педагогічного процесу, та викладачів (ті, хто сплачують гроші, потребують якості навчання і виховання).

Майже в кожній такій структурі працюють фахівці зі сфери фізичного виховання і спорту. Їхня робота відрізняється від роботи в державних навчальних закладах. Фахівець, який здійснює навчання, повинен систематично працювати над удосконаленням навчально-виховної роботи з фізичного виховання і спорту.

Основними вимогами залишаються не тільки провести урок або заняття, але й досягти того, щоб заплановані завдання зміг виконувати кожний, хто займається.

Велику увагу повинні приділяти індивідуальній роботі з тими, хто навчається. Необхідно на кожного (дитину, підлітка, студента) мати обліково-перспективну карту, де повинні бути відображені та систематично вноситися такі дані:

- антропометричні виміри;
- функціональні показники;

- рівень розвитку рухових здібностей;
- характер та якість виконання домашнього завдання;
- участь у спеціалізованому виді спорту;
- дані медичного огляду;
- зацікавленість, видами рухової діяльності;
- участь у різних змаганнях тощо.

Якщо є ті, хто за станом здоров'я відносяться до спеціальної групи (медична), для них індивідуально розробляється комплекс ЛФК, проводяться заняття з коригувальної гімнастики тощо. Крім того, фахівець, який має великий педагогічний досвід, відмінну професійну підготовку і творче мислення, може запрошуватись на

індивідуальні заняття як сімейний викладач-вихователь з фізичного виховання. Вимоги до цього виду діяльності набагато вищі. Крім практичної роботи, фахівець повинен володіти знаннями з галузі реабілітації, організації здорового способу життя, гігієни харчування, а також психолого-педагогічним тактом.

Аналізуючи стан спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи у різних системах освіти і виховання, можна зробити такі висновки:

- ще не усвідомлено значення ФВіС як у житті кожної людини, так і в існуванні нації;
- державні програми відносно ФВіС у системах освіти повинні бути переглянуті, особливо фінансова діяльність, яка не повинна субсидіюватися за остаточним принципом і не повинна оподатковуватися;
- у надзвичайно кризовому стані знаходиться студентський спорт, якому у ВНЗ необхідно дати більші можливості - це створення умов для видатних спортсменів у навчанні, виплата додаткових студентських стипендій, організація та фінансування навчально-тренувальних зборів, виїзд на змагання тощо.

Це можливо лише тоді, коли у ВНЗ буде діяти добре організований спортивний клуб, який зможе знайти шляхи додаткового фінансування.

Питання для самоперевірки

1. На яких принципах організовується та проводиться оздоровча робота у дошкільних закладах.
2. Назвіть форми організації занять з фізичного виховання і спорту у позаурочний час.
3. Опишіть діяльність дитячо-підліткових спортивних громадських організацій з фізичного виховання.
4. Що таке професійно-прикладна фізична підготовка та в чому її сутність.

5. Яка мотивація до фізкультурно-оздоровчої діяльності у студентської молоді.
6. Дайте характеристику спортивного клубу ВНЗ і які завдання та функції він повинен виконувати.
7. Як правильно організувати самостійні заняття ФВіС студентів.
8. Розкажіть про методи стимулювання спортивно- масової і фізкультурно-оздоровчої роботи у студентському гуртожитку.
9. Які завдання із спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи вирішуються у спортивно- оздоровчих таборах.
10. Розкрийте особливості фізкультурно-оздоровчих технологій у закладах позадержавної

Лекція №6: Особливості організації та проведення спортивно-масової роботи на виробництві

План

1. Вплив сфери виробництва на функціональний стан людини
2. Ефективна діяльність з упровадження фізичного виховання і спорту на виробництві
3. Форми, засоби, напрями і завдання фізичного виховання і спорту в умовах виробництва
4. Методична робота організатора фізичного виховання і спорту на підприємстві
5. Інноваційна діяльність організатора фізичного виховання і спорту на виробництві

Контрольні питання

1. У якому році в Україні було прийнято Закон «Про фізичну культуру і спорт».
2. Здоров'є.
3. Здоровий спосіб життя.
4. Хто на виробництві займається питаннями фізичного виховання і спорту.
5. Виробнича фізична культура.
6. Підготовча гімнастика.
7. Фізкультурні паузи.
8. Мікро паузи.
9. Які завдання вирішує виробнича фізична культура .
10. Економічний ефект від впровадження виробничої фізичної культури.

Рекомендована література

Основна

1. Куроченко І.О. Фізична культура і спорт. - К., 2004. - 1184 с.
2. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. - К.: Олімпійська література, 2007.
3. Савицкий П.Ф. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи. - К.: КДФК, 1992. - 32 с.
4. Сергієнко В.М., Полтавцева Т.І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: Навчальний посібник для студентів спеціальності “Фізична культура”. – 2-е вид., перероб. і доп. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2008. – 164 с.

Допоміжна

1. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів. - К.: Олімпійська література, 2006. - 263 с.
2. Лянной Ю.О. Інвалідний спорт. - Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2000. - 208 с.
3. Пилипко В.Ф., Овсеєнко В.В. Атлетизм: Навч. посіб. - Харків: ОВС, 2007. - 247 с.

1. Вплив сфери виробництва на функціональний стан людини

Чи мала кількість випускників університетів, інститутів фізичної культури, які обирають професію організатора і методиста з фізичної культури, в сучасних умовах за рівнем професійної підготовки не відповідають соціальному замовленню. Крім того, відзначається, що формальний підхід до своєї діяльності таких організаторів дискредитував фізичне виховання у сфері виробництва. Навіть у найкращих колективах фізичної культури чисельність тих, хто систематично займаються фізичним вихованням і спортом (після статистичних досліджень), установлена така: на кожну тисячу робітників у середньому 236 чоловік займаються фізичними вправами. Однак звіти, подані методистами й організаторами, документально засвідчують дані 470-500 осіб. Така “видимість діяльності” не сподобалась багатьом керівникам виробничих колективів, підприємств, і тепер у багатьох організаціях при профкомах ці посади ліквідовані. Тому вважалося, що цю роботу можна організувати на громадських засадах. Проте з’ясувалося, що, заощадивши кошти на зарплатні організатора ФВіС, підприємство втрачало тисячі. Ніхто не бажав займатися цією діяльністю на громадських засадах, псувалися спортивні споруди (майданчики, нестандартне обладнання, кімнати реабілітації, тренажерні приміщення), пошкоджено та зламано спортивний

інвентар, безгосподарність на всіх спортивних базах. Так, в умовах так званої “ринкової економіки” власники зруйнували допоміжну структуру сфери виробництва.

Проаналізувавши ситуацію, уряд України ухвалив рішення: на державних підприємствах та установах ужити заходів з активізації процесу залучення працівників до засобів фізичного виховання і спорту, що також відображено в Законі “Про фізичну культуру і спорт”, прийнятому у 1993 році.

Однак попит підприємств та організацій на фахівців фізичного виховання і спорту зараз зовсім інший. Сучасний керівник, який піклується про здоров'я своїх працівників і зацікавлений в економічному розвитку підприємства, навряд чи буде платити кошти за формальну посаду організатора ФВіС. Йому потрібен активний помічник, який, використовуючи свої організаторські здібності, науково-методичні знання, зможе згуртувати колектив, зробити економічно вигідним упровадження послуг фізичної культури на спортивній базі підприємства, піднести емоційний настрій колективу за допомогою проведення спортивних заходів.

Перш ніж говорити про здоров'я і здоровий спосіб життя, необхідно розкрити ці два поняття. *Здоров'я* визначають як гармонійну єдність біологічних, психічних і трудових функцій людини, що забезпечують повноцінну, необмежену її участь у різноманітних видах трудового і суспільного життя.

Під *здоровим способом життя* розуміють такі форми і способи повсякденної життєдіяльності, які відповідають гігієнічним принципам, зміцнюють адаптивні можливості організму, сприяють успішному відновленню, підтриманню і розвитку його резервних можливостей, повноцінному виконанню соціально-професійних функцій. Становлення здоров'я визначається взаємодією великої кількості чинників - соціальних і біологічних, зовнішніх і внутрішніх, матеріальних і духовних, які складно взаємодіють один з одним.

До умов, які визначають збереження здоров'я, відноситься фізичне виховання і спорт. Однак неправильно було б думати, що заняття фізичними вправами гарантують міцне здоров'я.

З допомогою дослідження встановлено, що на формування здоров'я людини з-поміж усіх чинників на ФВіС припадає 15-30%, на сон - 24-30%, на харчування - 10-16%, на умови праці та кліматичні умови - 24-51%. Згідно з цими показниками, важливо мати чіткий, регламентований режим, щоб зберегти своє здоров'я. Про яку регламентацію життєвого режиму може йти мова для працівника з приводу зміни діяльності? Організм отримує щотижневий стрес, адаптаційні процеси, що приводять до нормалізації функції обміну речовин,

повністю розбалансовані. Порушуються функції органів травлення, залоз внутрішньої секреції, центральної і вегетативної нервової систем тощо. Шум, пил, загазованість, постійно діюча вібрація – це ті навантаження регламентованої виробничої діяльності, у процесі якої з'являються дисфункції, а вони за багатоденних сумаций стають причиною деяких невротичних і соматичних хвороб (ендокринних, легенево-соматичних, серцево-судинних). У таких випадках організм швидко старіє.

На деяких виробництвах проводиться медична диспансеризація. Однак її рівень настільки примітивний, а діагностичні комплекси настільки застарілі, що лікарі можуть визначити хворобу, коли вона вже розвилась, а визначити її на початку або провести профілактику, призначити реабілітаційні засоби, лікарі поки що зробити не в силах. Найчастіше вони використовують медикаментозний метод лікування або рекомендації щодо режиму відпочинку, харчування і сну. За таких умов найбільш дійовим, економічно вигідним, доступним для кожного є такий метод відновлення, як активний відпочинок з використанням засобів фізичного виховання і спорту.

2. Ефективна діяльність з упровадження фізичного виховання і спорту на виробництві

Групою вчених був здійснений статистичний аналіз стосовно дослідження працівників підприємств України, які пропустили за лікарняним бюлетенем робочі дні через різноманітні хвороби. Було проаналізовано близько 120000 лікарняних бюлетенів, з яких 23% припадає на серцево-судинні захворювання; 16% - на хвороби дихальної системи; 19,3% - на захворювання опорно-рухового апарату.

Економічні втрати підприємств з оплати лікарняних бюлетенів на 2001 рік, а також до цієї суми ввійшли трудові втрати від неучасті у виробничому процесі тимчасово непрацездатних, становили близько 1,5 млрд грн. На ці кошти можна було б побудувати унікальний спортивний комплекс із сучасним обладнанням.

З перерахованих нами захворювань - опорно-рухового апарату, дихальної і серцево-судинної системи виникає прямий зв'язок щодо нестачі рухової активності в цих людей. Анкетування цієї групи населення засвідчило, що лише 2% систематично займаються фізичними вправами. Таким чином, керівникам підприємств дешевше було б організувати комплексну оздоровчу систему, ніж витратити кошти на оплату лікарняних бюлетенів.

У розвинутих країнах уже давно були проведені відповідні дослідження і багато фірм, маючи запас трудових ресурсів, не приймають на роботу тих, хто не займається фізичним вихованням для себе. Ці питання вони з'ясовують за

допомогою анкет і медичних обстежень. Звичайно, питаннями економіки на підприємствах повинен займатися директор, економісти, бухгалтерія, а не організатор спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи.

Однак вищеперераховані структури досить активно займалися підрахунком економічних втрат через гіподинамію. Цю інформацію необхідно довести і до директора з метою асигнування коштів на фізкультурно-оздоровчу програму, розроблену організатором фізичного виховання і спорту.

Економічний ефект підприємство має отримувати також від спортивних баз - маркетингу фізкультурно-спортивних послуг. З цією метою необхідно обґрунтувати сферу фізкультурно-спортивних послуг, розглянутих у попередніх розділах, і впровадити їх на договірній основі у трудових колективах підприємства.

3. Форми, засоби, напрями і завдання фізичного виховання і спорту в умовах виробництва

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

- самостійні заняття (РГГ, оздоровчі, тренувальні);
- вправи в режимі дня (виробнича гімнастика наперервах);
- спортивно-масові заходи;
- оздоровчі заходи (турпоходи, походи вихідного дня, виїзд за місто);
- спортивно-тренувальні заняття;
- змагання (естафети, турніри, спартакіади тощо).

Під час організації спортивно-фізкультурних заходів необхідно залучати молодь (випускників ПТЗ, технікумів, ВНЗ, які працюють на підприємстві) до участі в різноманітних змаганнях - між цехами, відділами, колективами підприємств міста. Спортивно-тренувальні заняття повинні проводити кваліфіковані фахівці з погодинною чи штатною оплатою.

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.

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.

Виробнича фізична культура має два аспекти впровадження:

- загально-оздоровчий, що реалізується шляхом організації фізкультурної роботи в рамках фізкультурних осередків (колективів фізкультури) за місцем проживання;

- спеціальний, що включає систему фізкультурно-оздоровчих заходів, форми та зміст яких визначаються особливостями впливу на людину умов, характеру й організації праці. Проводяться вони, як правило, на території підприємств, організацій, установ у робочий та позаробочий час.

Виробнича фізична культура визначається як один із елементів наукової організації праці, що дає можливість покращити умови праці та відпочинку робітників і службовців, підвищити культуру праці на виробництві в цілому. Виробнича фізична культура вирішує такі **завдання**:

- зміцнення здоров'я;
- створення найбільш сприятливих умов для оволодіння професією, підвищення і збереження кваліфікації та професійної працездатності;
- сприяння швидкому відновленню працездатності та зниженню втоми, як у процесі праці, так і після роботи;
- поєднання фізичних вправ з гігієнічними і фізіотерапевтичними процедурами для профілактики несприятливих впливів.

Упровадження виробничої фізичної культури дає значний економічний ефект, що забезпечується:

- підвищенням професійної працездатності завдяки зниженню втоми і підвищенню продуктивності праці, збільшенню обсягу продукції, зниженням втрат від браку тощо;
- зниженням загальної та професійної захворюваності, виробничого травматизму завдяки загальному зміцненню організму працівників і цілеспрямованій дії фізичних вправ, що враховують характер трудової діяльності.

Виробнича фізична культура, як система, має такі самостійні **напрями**:

1) виробнича гімнастика, основними завданнями якої є підвищення працездатності під час роботи за рахунок зниження втоми, прискорення відновлювальних процесів;

2) відновлення після роботи, яке сприяє прискоренню відновлювальних процесів після закінчення робочого дня;

3) профілактичні заходи щодо несприятливих факторів праці, підвищення стійкості організму до їх дії;

4) професійно-прикладна фізична підготовка, яка передбачає розвиток або підтримку певного рівня фізичних і психічних якостей, умінь і навиків.

Виробнича гімнастика включає чотири форми занять:

- підготовча гімнастика;
- фізкультпаузи;

- фізкультурні хвилинки;
- мікропаузи.

Підготовча гімнастика – це комплекс фізичних вправ, які готують людину до роботи.

Фізкультпаузи, що вводяться в режим робочого дня для активізації відновлення працездатності, базуються на принципі активного відпочинку. Під час фізкультпаузи виконуються декілька вправ (5-7).

Мікропауза – ще одна мала форма активного відпочинку. У ній використовується, як правило, одна вправа, окремий рух або прийом, які повторюються 4-6 разів упродовж 20-30 с.

4. Методична робота організатора фізичного виховання і спорту на підприємстві

Робота організатора на підприємстві багато в чому відрізняється від роботи тренера з виду спорту чи вчителя фізичної культури, які звикли розглядати свою діяльність крізь призму фізичних вправ. Тут не стільки важливим є спортивний результат і комплексний розвиток рухових здібностей, скільки особливість полягає в тому, щоб викликати у людини думку про необхідність занять фізичними вправами, загартовувань та інших видів оздоровчого спрямування. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють підвищенню ефективності виробництва, якості роботи, зростанню продуктивності, зниженню захворювань і травматизму.

Основні завдання організатора фізичного виховання і спорту:

- 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.

Організаційна діяльність

Навряд чи одній людині під час такої багатогранної та об'ємної роботи

вдається охопити з відповідною якістю працівників підприємства. Для цього необхідно мати актив, який можна об'єднати у фізкультурно-оздоровчий клуб (ФОК).

До завдань ФОК можна віднести:

- організацію спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання працівників підприємства;
- комерційне використання фізкультурних баз і фізкультурних послуг;
- організацію різноманітних спортивних заходів, масових гулянь, спортивних свят на підприємстві, турпоходів, прогулянок вихідного дня, змагань, конкурсів тощо.

Наступною організаційною структурою може стати рада колективу фізичної культури. Вона може складатись з 10-15 осіб, залежно від кількості працівників на підприємстві чи установі. Голова КФК - людина з великим організаторським досвідом, яка добре знає виробництво, уміє вирішувати актуальні питання фізкультурного руху. До ради КФК також входить фізорг цеху. Рада працює за планом, затвердженим керівництвом підприємства. План ради КФК складається з таких розділів:

- фізкультурно-оздоровча робота;
- навчально-спортивна робота;
- агітаційно-пропагандистська і виховна робота;
- фінансово-господарча діяльність.

Щомісяця рада КФК проводить засідання, де обговорюється виконання плану і завдань. Крім того, на підприємстві має існувати рада з виробничої фізкультури, її функції набагато специфічні, ніж у колективу фізичної культури:

- упровадження виробничої гімнастики в цехах та інших підрозділах підприємства;
- перебіг фізкультурної професійно-прикладної підготовки працівників;
- організація оглядів-конкурсів, спортивних свят і змагань у цехах, профілакторіях та ін.

У цілому структура фізкультурного руху на підприємстві є такою:

- керівництво підприємства затверджує ради КФК та з виробничої фізичної культури, план їх роботи, і наказом впроваджує необхідні зміни у діяльність фізкультурного руху;
- заступник керівника (або головний інженер) є головою ради з виробничої фізичної культури і затверджує план заходів з її впровадження; начальники цехів сприяють підбору громадських інструкторів з усіх видів виробничої фізкультури; сприяють залученню працівників до СМ і ФОР, беруть

участь у створенні спортивно- оздоровчих баз, забезпечують транспортом працівників для виїзду до місць заміського відпочинку;

- майстри цеху та бригадири організують працівників щодо участі у всіх видах спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи. Якщо на підприємстві 500 працівників або більше, то профспілкові комітети можуть мати штатну одиницю - інструктора фізичної культури.

Інформаційно-методична робота

До завдань цього блоку роботи можна віднести такі: необхідність методичних знань, які потрібні працівникам для організації самостійних занять у сім'ї, під час відпочинку тощо.

Зміст цієї інформації має містити:

- правила складання комплексів фізичних вправ;
- оздоровчу цінність різних видів фізичних вправ;
- раціональний режим харчування під час занять фізичними вправами;
- допустиме навантаження під час занять;
- методика загартовування;
- правила використання тренажерів;
- методи самоконтролю;
- частоту і тривалість занять на тиждень. Форми пропаганди можуть бути різними.

На підприємстві бажано використовувати короткочасні доповіді, які заслуховуються під час зборів працівників. Під час обідньої перерви можна готувати радіопередачі, в яких обґрунтовується необхідність використання ФВіС, віддається перевага здоровому способу життя, популяризуються ті види спорту, які поширені на підприємстві.

Оформлюються повідомлення спортивної інформації шляхом забезпечення газетами, журналами, спеціальної літератури з фізичного виховання і спорту, методичних матеріалів й вільного доступу до них. Цю роботу виконують фізорги цехів. Якщо на виробництві видається газета, то в ній обов'язково має бути рубрика спортивно- масова і фізкультурно-оздоровча робота. У ній відображається:

- спортивне життя і діяльність колективу;
- результати проведення масових оздоровчих і фізкультурних заходів;
- методичні матеріали щодо здорового способу життя;
- самостійна організація занять фізичними вправами і спортом;
- форми і методи загартовування;
- проблеми харчування тощо.

Газета буде дієвою, якщо правильно обрати місце для її розташування,

наприклад у місцях відпочинку працівників. Не можна розташовувати у прохідних коридорах і місцях, де палять. Її оформлення має бути яскравим, цікавим, інформація повинна періодично змінюватися. Краще використовувати газету як засіб стимуляції до фізкультурної діяльності, заохочення спортсменів підприємства, привітання і не використовувати під час виборів для пропаганди. Ця сфера життя людей має бути поза політикою.

Також до наочної форми спортивно-фізкультурного руху на підприємстві відносяться:

- стенди;
- фотовиставки;
- плакати;
- філателія зі спортивної тематики;
- перегляд спортивних передач (реклами, оголошення, афіші, лозунги тощо).

Досить активно на підприємствах проводяться показові спартакіади, змагання, “Дні здоров’я”, спортивно- масові свята, організація родинних спортивних змагань “Тато, мама, я - дружня спортивна сім’я”. Такі заходи мають бути дуже ретельно обговорені та підготовлені. Учасники повинні знати програму завчасно (за 2-3 місяці). Місце проведення має бути яскраво оформлене, визначені заходи для глядачів, призи і нагороди мають бути значущими. Найкращий час для проведення таких змагань це снігова зима, початок весни, пізня осінь, коли працівники не зайняті господарською роботою (огороди, дачі та ін.).

Методична робота

Кожен організатор спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи на підприємстві виконує методичну роботу такого змісту:

- розробку практичних рекомендацій із ФВіС;
- створює комплексні програми здоров’я для працівників підприємства;
- розробку планів розвитку матеріально- технічної бази підприємства;
- розробку та впровадження рекомендацій з проведення фізкультурно-оздоровчих заходів.

Якщо треба, проводить чи організує соціологічні дослідження, пов’язані з впливом фізичного виховання і спорту на підвищення ефективності виробництва. Розробляє методики проведення занять, роботу різноманітних груп, дає вказівки щодо розробок самостійних занять. Ця робота дуже багатогранна, потребує ґрунтовних базових знань, а також наявності методичної і довідкової літератури, уміння працювати з цією літературою.

5. Інноваційна діяльність організатора фізичного виховання і спорту на виробництві

Усі перераховані вище організаційні заходи, засоби і форми, методи управління спортивно-масовою і фізкультурно-оздоровчою роботою на виробництві - це традиційні методи і засоби організації. Про них багато, докладно та доступно написано в спеціальній методичній літературі, проте в роботі має бути наявний елемент творчості. Такі елементи є стимулом до діяльності для тих, хто займаються, емоційного потенціалу, а також пошуку нових форм і методів фізкультурної роботи. Це можуть бути:

- включення до виробничої гімнастики нових різноманітних рухів, узятих із сучасної фізичної культури;
- створення у кімнатах здоров'я і залах нових тренажерів;
- під час проведення змагань урізноманітнити їх показовими виступами;
- під час проведення спортивно-масових змагань і масових заходів можна урізноманітнити їх у національному українському стилі. Наприклад, у козаків було багато видів боротьби: “навкулачки”, “навхрест”, “на ремнях”, “спас”.

Також такі заходи можна урізноманітнити перетягуванням каната, підніманням гирь, дартсом, армрестлінгом тощо. Іншими словами, спектр інновацій дуже широкий, щодо їх проведення не можна дати однозначних порад.

Розглянувши впроваджені форми і засоби ФВіС на прикладі виробничого колективу, можна відзначити, що сутність цієї роботи повинна полягати в розробці методики для певного контингенту. Така робота завжди ставить високі вимоги до організаторських здібностей фахівців. Її успіх можна гарантувати, коли людина стає “душею” колективу, його невід’ємною частиною. Як діти у школі чи у ДЮСШ люблять і поважають свого вчителя і тренера, так і в колективі повинні поважати організатора із фізичного виховання і спорту.

Питання для самоперевірки

1. Чим пояснюється необхідність розвитку спортивно- масової роботи у сфері виробництва.
2. Поясніть, як впливає виробнича діяльність на здоров'я людини.
3. Який економічний ефект може отримати підприємство від упровадження різних форм ФВіС.
4. Опишіть завдання організатора ФВіС на виробництві.
5. Визначте, з яких розділів складається організаційна робота з ФВіС у трудовому колективі.

6. Як правильно вести на підприємстві інформаційно-пропагандистську роботу з ФВіС.

7. Назвіть види методичної роботи з ФВіС, які необхідно впровадити у трудовому колективі.

8. Які форми і засоби ФВіС, що використовують в умовах виробництва.

9. У чому полягає інноваційна діяльність організатора ФВіС на виробництві.

Лекція №7 Технологія проведення спортивно-масової роботи за місцем проживання

План

1. Сутність спортивно-масової роботи за місцем проживання населення.

2. Діяльність педагога-організатора з фізичного виховання і спорту.

Контрольні питання

1. У якому році було затверджено посада педагога-організатора з виховної, фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи з дітьми і підлітками за місцем проживання.

2. На посаді педагога-організатора можуть працювати.

3. Хто з державних органів займається організацією спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання.

4. Розшифруйте абвіатуру – комплекс ГПО.

5. Розшифруйте абвіатуру – ДТСААФ.

6. Під час систематичних занять у групах, гуртках або спортивних секцій педагог-організатор відповідає.

7. Якими знаннями повинен володіти педагог-реабілітолог.

8. Рефлекс Робінсона.

9. Рефлекс Бабкіна (нижній).

10. Рефлекс Моро.

Рекомендована література

Основна

1. Дудчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. - К.: Олімпійська література, 2007. - 112 с.

2. Куроченко І.О. Фізична культура і спорт. - К., 2004. - 1184 с.

3. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. - К.: Олімпійська література, 2007.
4. Савицкий П.Ф. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи. - К.: КДФК, 1992. - 32 с.
5. Сергієнко В.М., Полтавцева Т.І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: Навчальний посібник для студентів спеціальності “Фізична культура”. – 2-е вид., перероб. і доп. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2008. – 164 с.

Допоміжна

1. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів. - К.: Олімпійська література, 2006. - 263 с.
2. Лянной Ю.О. Інвалідний спорт. - Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2000. - 208 с.

1. Сутність спортивно-масової роботи за місцем проживання населення

Актуальність цієї проблеми зумовлюється тим, що модернізація форм, методів, засобів і змісту фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи буде економічно невигідна, якщо намагатися докорінно, радикально змінити роботу за місцем проживанням, яка створилася у цьому напрямі. Здійснювати процес удосконалення цієї системи методом спроб і помилок уже не можна, оскільки соціально-економічна ситуація у нашій країні досягла своєї екстремальності. Можливо, це питання повинно бути основним у системній підготовці студентів університетів, інститутів, академій фізичної культури до СМ і ФОР за місцем проживання. Вона буде найбільш успішною, якщо під час вивчення теоретичних і практичних розділів формуються знання з:

- форм і методів роботи, яка проводиться за місцем проживання у сфері спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи;
- структури роботи й обліку діяльності фізкультурних організацій за місцем проживання;
- організації і методики спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи.

Фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота за місцем проживання та в місцях відпочинку населення проводиться органами житлово-комунального господарства та частково міськими відділами у справах молоді та спорту, а також органами народної освіти та громадськими організаціями. Однак існують відомості, що у плануванні, організації, регулюванні, обліку і контролю, а також у ресурсному забезпеченні (матеріально-технічному, кадровому, фінансовому, науково-методичному, медичному, агітаційно-

пропагандистському) усієї спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання можуть брати участь державні і громадські організації.

Серед державних організацій провідну роль відіграє управління у справах молоді та спорту облдержадміністрації та відділ житлового господарства. Відділ народної освіти виконує тільки кадрову і науково-методичну роботу. За такої структури управління, звичайно, навряд чи буде якість цієї роботи. Можливо, з огляду на це, планувалися величезні простори між будинками, однак уже зараз на цих ділянках будуються автомобільні стоянки, устанавлюються індивідуальні гаражі.

Хоча існуюча структурно-функціональна модель управління спортивно-масовою і фізкультурно-оздоровчою роботою з населенням за місцем проживання дозволила дійсно налагодити роботу за її цілісної реалізації. Ця робота повинна бути спрямована на організацію активного та змістовного побуту жителів, залучення до систематичних занять з фізичного виховання і спорту підлітків, збільшення рухової активності молоді, а також на естетичне виховання й організацію самостійних занять фізичними вправами. Усю спортивно-масову і фізкультурно-оздоровчу роботу з населенням за місцем проживання можна розглядати за такими формами:

- фізкультурно-оздоровча робота;
- активний відпочинок;
- спортивно-тренувальна робота;
- агітаційно-пропагандистська робота сфери ФВіС. За місцем проживання з населенням можна проводити:
 - заняття у спортивних секціях, командах, групах;
 - спортивні і рухливі ігри;
 - самостійні заняття;
 - заняття для груп ЗФП і загартовування;
 - заняття спецгруп для осіб з послабленим здоров'ям;
 - заняття в платних групах із популярних видів спорту;
 - усі види спортивних і спортивно-масових змагань;
 - походи вихідного дня і турпоходи;
- заняття з оздоровчого бігу і спортивна ходьба;
- дні активного відпочинку тощо.

Якщо був би налагоджений взаємозв'язок з військовою структурою, то у фізичному вихованні за місцем проживання можна було б використовувати форми і засоби фізичної та спеціальної підготовки молоді допризовного та призовного віку. Оскільки зараз скасовані ДТСААФ та його структури, а також комплекс ГПО, які все-таки сприяли фізичному вихованню молоді, то зараз недостатньо проводиться фізкультурно-спортивних заходів серед підлітків. Цей

блок роботи необхідно розвивати під час організацій спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання.

Наступна проблема організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи – це проблема кваліфікованих кадрів. Ні інститути фізичної культури, ні факультети фізичного виховання педагогічних університетів не готували цілеспрямовано організаторів для роботи ФВіС за місцем проживання. У зв'язку з цим традиційно склалося так, що здебільшого фахівці ФВіС, мають фізичні і методичні здібності, але меншою мірою організаційні.

Тому пропонуємо усунути цей недолік завдяки таким діям:

- знаходити, накопичувати і використовувати літературні джерела, вибираючи з них головне для своєї роботи;
- вивчати вікові й індивідуальні особливості дітей і підлітків;
- знаходити необхідні засоби і методи фізичного виховання і спорту.

Тобто займатися самоосвітою, можливо, так би і було, якби суспільство не перейшло до системи ринкових відносин. Тепер вимоги до педагогів-організаторів дещо вищі. Адже крім блоків спортивно-педагогічних і методичних дисциплін, він повинен знати і володіти технологіями маркетингу та економіки у сфері ФВіС, але для цього вже необхідна фахова освіта.

2. Діяльність педагога-організатора з фізичного виховання і спорту

Педагог-організатор виховної, фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи з дітьми і підлітками є штатним працівником житлово-експлуатаційних організацій (ЖЕО). Ця посада затверджена у 1971 р. До цієї категорії працівників входять інструктори ФВіС і педагоги-вихователі. На ці посади призначаються особи, які мають педагогічну і спеціальну фізкультурну освіту, а також досвід виховної і фізкультурно-оздоровчої роботи.

Під час уведення до штату ЖЕО було 253 штатні посади в Україні, крім того, 963 громадських інструкторів. Вони обслуговували 164000 чоловік населення, з них близько 10000 тис. становили підлітки, які займались СМ і ФОР за місцем проживання, 4,7 тис. з яких стали спортсменами-розрядниками.

Базою для роботи педагога-організатора є дитячо-юнацькі фізкультурно-спортивні клуби (ФСК) і спортивні майданчики ЖЕО. Свою діяльність педагог-організатор здійснює за планом, узгодженим з районними або обласними відділами Міністерства освіти і науки України та управліннями з питань молоді та спорту. Цей план затверджує начальник ЖЕО.

Педагог-організатор здійснює систематичні заняття у групі, гуртку або спортивній секції та відповідає за життя і здоров'я дітей і підлітків, здійснює особистий контроль за дотриманням техніки безпеки, організовує медичний контроль. Він здійснює навчально-методичну, пропагандистську, а також

практичну і фінансово-господарську роботу.

Навчально-методична робота організатора:

- підготовка громадського активу (громадських інструкторів, керівників спортивних секцій, суддів);
- організує на високому кваліфікаційному рівні роботу гуртків, студій з ФВіС;
- готує та здійснює культурно-масові, фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи;
- готує методичні рекомендації, сценарії спортивних вечорів, спортивних свят двору, вулиці та ін.

Маркетингова діяльність педагога-організатора:

- забезпечує оформлення наочної агітацій ФСК, випуск у мікрорайоні інформаційних матеріалів і стендів про роботу з фізичного виховання і спорту;
- повідомляє жителям мікрорайону про наступні культурно- масові і спортивні заходи;
- висвітлює роботу з дітьми і підлітками за місцем проживання (у періодичній пресі, радіо та інших засобах масової інформації).

Практична діяльність педагога-організатора:

- бере участь у роботі педагогічних нарад базової школи, комісій у справах неповнолітніх у розгляді питань, пов'язаних з вихованням дітей і підлітків за місцем проживання;
- організовує у ФСК, спортивних залах, на спортивних майданчиках роботу максимальної кількості гуртків, студій, секцій із ФВіС, а також різних команд із видів спорту;
- складає розклад занять, секцій, студій тощо;
- залучає дітей і підлітків до озеленення мікрорайону і двору, будівництва та обладнання спортивних майданчиків, ремонту інвентарю, організовує чергування на спортмайданчиках;
- подає для заохочення і нагород громадських тренерів й інструкторів, які активно сприяють розвитку фізичного виховання і спорту.

Фінансово-господарська діяльність педагога- організатора:

- зберігає та видає різне обладнання, яке після закінчення терміну придатності списується згідно з установленими правилами бухгалтерського обліку;
- складає кошторис витрат на виховну і спортивно-масову роботу;
- складає кошторис витрат на проведення туристичних походів, спортивних змагань і масових заходів, що потребують певних витрат;
- відповідає за збереження і правильну експлуатацію довірених спортивних споруд та обладнання;

- бере участь у складанні планів капітального і поточного ремонтів, будівництва і реконструкції спортивних споруд;

- планує, веде облік звітності з усіх видів діяльності.

Сьогодні в деяких містах України за місцем проживання при ЖЕО створюються служби педагогів-реабілітологів (Київ, Харків, Одеса, Дніпропетровськ).

До завдань педагога-реабілітолога входить:

- індивідуальні заняття з грудними дітьми і дітьми групи ризику;
- індивідуальні заняття з фізичного оздоровлення дітей з обмеженими особливостями і дітей, які відстають у психічному розвитку;
- індивідуальні і сімейні оздоровчі заняття;
- ЛФК та масаж удома;
- індивідуальні заняття з особами похилого віку. Ця робота кваліфіковано спланована за рахунок засобівзамовника та інвалідних центрів.

Педагог-реабілітолог повинен володіти знаннями з:

- педагогічної етики і психології;
- основ валеології (науки про здоров'я);
- анатомо-фізіологічних особливостей людини протягом онтогенезу;
- теорії і методики лікувальної фізичної культури;
- основ медицини;
- теорії і практики фізичного виховання і спорту.

Отже, найближче рівню професійної підготовки педагогів-реабілітологів відповідають факультети фізичного виховання та історії фізичної культури, проте галузь знань з перерахованих предметів повинна бути різнобічна.

Розглянемо напрями цієї роботи.

Індивідуальна робота педагога-реабілітолога з грудними дітьми і дітьми групи ризику

До завдань цієї роботи входить запобігання обмежених особливостей дітей і навчання батьків основних правил занять з дитиною для фізичного розвитку. Відомо, що доношена дитина може мати антропометричні дані: маса - 2500-5000 г; хлопці в середньому - 3400-3500 г; дівчата - 3200-3400 г; ріст - 48-52 см; окружність голови - 32-33 см. окружність грудної клітки на 2-4 см менше, ніж окружність голови. Сон дитини повинен становити 20-22 години на добу. Після антропометричних вимірів дитини необхідно перевірити її рефлекси:

- рефлекс Моро (охоплювання) виявляється у симетричному розведенні та зведенні рук за різкого удару по колісці, плескання по сідницях;
- рефлекс Бабкіна (верхній) - доторкаючись пальцями кистей долонь дитини, вона витягує губи "поцілунком", охоплює пальці дорослого, згинає руки, напружує м'язи плечового пояса, дещо підтягує його вперед;

- рефлекс Робінсона - хапання та утримання предмета під час дотику до внутрішньої долоні, таким чином, дитину можна трохи підняти;
- рефлекс повзання - лежачи на животі та спині, дитина ритмічно відштовхується ногами від приставленої до підошви долоні;
- рефлекс Бабкіна (нижній) - підошвове згинання пальців за легкого надавлювання на шкіру підошви під пальцями. З віком у дитини ці рефлекси поступово зникають.

Якщо дитина має деякі патологічні відхилення з вищеперерахованих параметрів, то, по-перше, потрібна компетентна консультація кваліфікованого лікаря- педіатра. У випадку призначення занять з рухливої активності дитини, а також різних масажів - це вже функції педагога-реабітолога.

Відзначимо, що на сьогодні на 100% народжених дітей групу “ризик” становлять 70%. Група “ризик” - дитина, народжена з відхиленнями від норми; якщо з такими дітьми не проводити медичну або рухливу корекцію, то в майбутньому цих дітей очікує обмежена особливість.

До завдань роботи з особами похилого віку входить: надати необхідну кількість знань, умінь і навичок зі збереження здоров’я, продовження рухливої активності та збільшення тривалості життя.

Питання довголіття цікавили всіх протягом існування людства. У Біблії написано Мафусаїл прожив - 969 р., Адам - 930 р., Ной - 950 р. Німецький учений-медик Гуфеланд, досліджуючи довгожителів, вважає реальним те, що людина може прожити до 200 років. П. Мечніков й А. Богомольц після тривалих досліджень довели, що більш реальна цифра під час дотримання всіх необхідних показників зі збереження здоров’я - 120-130 років.

Педагог-реабітолог повинен знати, що причина старіння людини - це порушення стійкого зв’язку між гіпоталамусом, гіпофізом та ендокринними залозами. Експериментальні дослідження на тваринах засвідчили, що тестерон (чоловічий статевий гормон), тироксин (гормон щитовидної залози) зменшують продовження життя, а естрадіол (жіночий статевий гормон) збільшує продовження життя. Це свідчить про те, що людині не рекомендується вживати гормональні засоби, які вміщують вище перелічені гормони.

Наступний фактор - зменшення кількості вітамінів. З 45 років рекомендують вживати полівітаміни (дозування визначає лікар). У клінічному користуванні - антицитотоксична сироватка Богомольца.

Наступний фактор – харчування. У цьому віці необхідна обмежена дієта. Виключити з харчування: яловичину, баранину, варені ковбаси, маргарин, цукор, згущене молоко, натуральну каву, морозиво, цукерки (нездорове змішування білка з цукром) та всі консервовані продукти. Основними продуктами повинні бути всі види круп (бажано перед приготуванням

підсмажити на сковороді для зруйнування хімічної насиченості), усі види овочів і фруктів, хліб, мука, гриби, чай, крім зеленого, молочні продукти, м'ясо птиці.

Один з важливих факторів, якому віддається 30% переваги, що впливає на довголіття - це збільшення рухової активності (систематичні і збалансовані заняття фізичними вправами). Необхідний індивідуальний підбір вправ з точним дозуванням і методами контролю.

Причини для оздоровчих тренувань і розвиток нетрадиційних видів:

1. Урбанізація, зміни в дієті, автомобільна культура, малорухливий спосіб життя.
2. Тренування дають утіху.
3. Фізична активність дає багато користі для фізичного і психологічного здоров'я.
4. Виявляють сприятливі впливи на хибні звички, по-перше, людина кидає палити, по-друге, поліпшення фізичного стану стимулює до подальшого покращання аспектів життя.

Ефективність оздоровчих тренувань:

1. Збільшує кількість і розміри кровоносних судин у серці і м'язах, що приводить до ефективного кровообігу.
2. Збільшує еластичність кровоносних судин, зменшуючи вірогідність розриву під час збільшення тиску.
3. Посилює ефективність м'язів, що сприяє кращому використанню кисню (O_2), який переноситься кров'ю.
4. Покращує ефективність серця, підвищуючи його здатність перекачувати кров.
5. Збільшує стійкість до стресів.
6. Знижує рівень холестерину і тригліцеридів, що зменшує вірогідність створення відкладень в артеріях.
7. Знижує високий кров'яний тиск, зменшуючи ризик серцевих нападів та інсультів.

Поради для тренувань людей похилого віку:

1. Вибирайте види активності, які дають утіху.
2. Необхідно провести лікарське обстеження.
3. Тест на аналіз фактору ризику для визначення впливу на серцево-судинні захворювання.
4. Не слід зневажати поступовим охолодженням. Ці дії допомагають запобігти травмам. Необхідно ознайомитися з основною термінологією, наприклад, контрольні цифри ЧСС. Починати програму тренувань повільно, якщо стомився, треба зупинитися.

5. Для зміни тренування кращими вправами є аеробні, якщо вони не протипоказані.

6. Можна використовувати тренування з обтяженнями, з невеликою вагою.

7. Необхідно пам'ятати, про регулярне відновлення після вправ різного спрямування.

8. Тренуйтеся з партнером або групою (приємне спілкування і зацікавленість).

9. Тренуйтеся кожного дня (якщо гарне самопочуття), оскільки фізичний стан у людей похилого віку дуже швидко знижується, а відновлюється довго. Наприклад, 2 тижні перерви у тренуванні потребують відновлення початкового рівня тренуваності протягом 3-5 місяців.

Для спортсменів похилого віку є деякі відмінності у харчуванні:

1. Для зміцнення кісток необхідне збільшення споживання кальцію - від 1000 до 1500 мкг кожного дня.

2. Вживати їжу, багату на волокна, - це цільне зерно, фрукти, овочі. Ця їжа усуває проблеми шлунково-кишкового тракту.

3. Необхідно вживати їжу з умістом великої кількості поживних речовин, з найменшою кількістю калорій. Це пов'язано з більш повільним обміном речовин у похилому віці (особливо для повних).

4. Харчування потрібно обов'язково коригувати, щоб різко не набирати вагу або худнути.

Причини дисбалансу ваги під час харчування:

1. Це залежить від смакових і нюхових відчуттів. З віком ці відчуття можуть бути вже не такими гострими, їжа таким чином втрачає привабливість;

2. Медикаментозне лікування або хвороба можуть зробити їжу неапетитною.

3. Самотність і депресія можуть вплинути на правильне харчування.

4. Найголовніше - відсутність знань про здорове харчування, що може призвести до появи шкідливих звичок.

Які ж міри необхідно вживати (унаслідок виявлених причин), щоб коригувати харчування:

1. Якщо людина не знає, як правильно харчуватись або наскільки відповідає її дієта, то необхідно порадитися з дієтологом. Якщо причина зниження апетиту у великій кількості ліків, які вживаються, то потрібно звернутися до лікаря за консультацією.

2. Якщо причиною є зменшення відчуття (смакові і нюхові), то необхідно вживати їжу:

а) більш привабливою, такого, що дає втіху; б) харчуватися у

приємній обстановці;

- г) додавати до їжі прянощі і добавки;
- д) знаходитися у товариській компанії.

Наступний важливий фактор, який впливає на довголіття (30% переваги), - рухова активність і загартовування.

Отже, педагог-реабілітолог повинен мати певні знання і вміння практично з усіх галузей життєво важливих наук. Проте унаслідок своєї значущості це дуже перспективний напрям під час організації роботи за місцем проживання.

Питання для самоперевірки

1. Поясніть напрями СМ і ФОР за місцем проживання.
2. Які види засобів застосовуються під час проведення СМ і ФОР за місцем проживання.
3. Охарактеризуйте функції, які виконує педагог-організатор з СМ і ФОР.
4. У чому полягають особливості роботи педагога-реабілітолога.

Лекція № 8: Діяльність фізкультурно-спортивних клубів і культурно-спортивних клубів за місцем проживання

План

1. Робота дитячо-підліткового фізкультурно-спортивного клубу (ФСК) за місцем проживання
2. Діяльність культурно-спортивних комплексів(КСК)
3. Організація спортивно-масової і фізкультурно- оздоровчої роботи у зонах масового відпочинку населення

Контрольні питання

1. З кількох частин складається структура навчально-тренувальних занять у КСК.
2. Прямий керівник ФКС.
3. Хто з державних органів займається організацією спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання.
4. У якому році було затверджено посада педагога-організатора з виховної, фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи з дітьми і підлітками за місцем проживання.
5. Скільки часу триває заняття у КСК.
6. Скільки разів на тиждень проводять заняття у КСК.
7. Керівництво КСК.
8. На кого покладається бухгалтерський облік ФКС.

9. Що дає ФКС – юридичний статут.
10. Мета створення КСК.

Рекомендована література

Основна

1. Дудчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. - К.: Олімпійська література, 2007. - 112 с.
2. Куроченко І.О. Фізична культура і спорт. - К., 2004. - 1184 с.
3. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. - К.: Олімпійська література, 2007.
4. Савицкий П.Ф. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи. - К.: КДФК, 1992. - 32 с.
5. Сергієнко В.М., Полтавцева Т.І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: Навчальний посібник для студентів спеціальності “Фізична культура”. – 2-е вид., перероб. і доп. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. – 164 с.

1. Робота дитячо-підліткового фізкультурно-спортивного клубу (ФСК) за місцем проживання

Значне місце у поширенні спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання посідають дитячо-підліткові ФСК. Вони створюються на добровільних засадах при ЖЕО. Але останнім часом багато ФСК для поліпшення свого фінансово-економічного стану прагнуть отримати юридичний статус (печатка тощо). У своїй практичній діяльності ФСК керується законодавчими актами України, нормативними документами, які стосуються виховної і спортивно-масової роботи, а юридичний статус, свою діяльність розвивають на основі затвердженого статуту, де, крім питань розвитку СМ і ФОР, відображена також фінансово-економічна діяльність клубу.

Мета і завдання ФСК. Створюються для того, щоб залучити дітей, підлітків до регулярних оздоровчих і спортивно-масових занять.

До завдання ФСК входить:

- об'єднання дітей, підлітків у секції, групи, команди для проведення у них спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи;
- обґрунтування необхідності занять з фізичного виховання і спорту;
- організація та проведення змагань, показових виступів, конкурсів, свят та інших заходів.

Загальне керівництво діяльністю ФСК здійснює управління у справах молоді та спорту облдержадміністрації, відділи народної освіти й охорони здоров'я.

Прямим керівником ФСК є педагог-організатор або інструктор з фізичного виховання і спорту, який є штатною одиницею в ЖЕО. Рада ФСК, куди повинні входити представники ЖЕО і шефських організацій, обирає зі свого складу голову і заступників з:

- упровадження і розвитку спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи;
- упровадженні закріплення матеріальної і спортивної бази;
- організації та проведення спортивно-масових заходів;
- медичного контролю та самоконтролю.

Організація і зміст роботи ФСК. Діяльність ФСК здійснюється за такими напрямками:

- створюються фізкультурно-оздоровчі і спортивні секції, команди, групи тощо;
- забезпечується організаційно-методичне керівництво, медичне спостереження і контроль за роботою спортивних відділень;
- здійснюється широка пропаганда ФВіС і здорового способу життя;
- створюються фізкультурно-спортивні групи;
- організуються і проводяться турніри, конкурси, матчеві зустрічі, спортивні свята, масові змагання та ін.

Усі навчально-тренувальні, оздоровчі, консультаційні та інші роботи проводяться відповідно до розкладу занять, навчальних планів і програм.

Матеріально-технічна база та організація обміну роботи ФСК.

ФСК використовує матеріально-технічну базу, надану їм на основі рішень виконкомів та ЖЕО. Це можуть бути:

- приміщення та будинки, в яких не живуть люди;
- спортивні споруди мікрорайонів;
- спортивні майданчики, спортивні траси, парки культури та зони відпочинку.

Спортивну форму, інвентар та обладнання вони можуть одержувати від керівників структур, шефів та інших організацій, а також придбати за рахунок фінансової діяльності.

Облік діяльності ФСК ведеться педагогом-організатором або інструктором з фізичного виховання і спорту.

Основними документами обліку є:

- паспорт ФСК;
- журнал обліку роботи ФСК;
- журнал обліку спортивних секцій і груп;
- протокол проведення заходів (змагання, спортивно-масові

свята тощо);

- інвентарна книга;
- книга обліку спортивного інвентарю та обладнання.

Бухгалтерський облік ФСК покладається на бухгалтерію ЖЕО, на базі якої створено клуб. Крім ФСК, можуть бути створені клуби з видів спорту, школи “Здоров’я”, аматорів фізичного виховання і спорту.

2. Діяльність культурно-спортивних комплексів(КСК)

КСК створюються для об’єднання культурно-просвітніх, спортивних закладів та інших організацій з метою здійснення естетичного і фізичного виховання покоління, а також для організації змістовного дозвілля населення.

До складу КСК можуть входити палаци і будинки культури, клуби, бібліотеки, парки культури та відпочинку, музеї, спортивні споруди, будинки молоді, естетичні і спортивні школи (музичні, образотворчого мистецтва), культурно-спортивні бази.

Основними завданнями КСК є:

- створення умов для задоволення потреб населення у фізичному вихованні та організації дозвілля і відпочинку;
- удосконалення форм і методів спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи та культурно-виховної роботи на основі вивчення провідного досвіду;
- залучення до культурно-спортивних заходів населення, особливо дітей і молоді за місцем проживання;
- розвиток спортивних, фізкультурно-оздоровчих секцій, команд, а також художніх і технічних студій мистецтва.

КСК здійснює діяльність відповідно до планів економічного і соціального розвитку міста, району, села та інших закладів та організацій, які входять до КСК.

Керівництво КСК здійснюється координаційною радою, до складу якої входить:

- голова-представник міського виконкому;
- члени ради - представники закладів, організацій, розташованих у зоні діяльності комплексів.

При координаційній раді можуть створюватись секції: спортивно-масова, організаційно-методична, культурно-масова та ін.

Якщо є умови, у КСК функціонують команди, спортивні секції з різних видів спорту. Заняття в них проводяться 3 рази на тиждень по 1 год. Структура навчально-тренувальних занять складається з трьох частин - підготовча, основна та заключна. Заняття проводить кваліфікований фахівець з вищою

фізкультурною освітою або підготовлений громадський тренер.

3. Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи у зонах масового відпочинку населення

Зони масового відпочинку населення є об'єктом посиленого попиту у людей усіх вікових груп. До них відносяться: парки культури і відпочинку, зелені масиви, зони відпочинку поблизу річок, озер та ін. У цих місцях зосереджений великий резервний потенціал для розвитку спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи.

У зонах масового відпочинку населення можуть бути організовані групи і секції з традиційних видів спорту: теніс, плавання, біг та ходьба, бадмінтон, міні футбол, хокей, лижні види спорту, ритмічна й атлетична гімнастики та ін. Крім того, найбільш розповсюдженими стали засоби нетрадиційного оздоровлення: йога, ушу, акватлон (боротьба під водою) тощо.

Місця масового відпочинку населення - це хороше місце для організації фізкультурних свят, а також для масових гулянь. На них можна проводити і народні свята з дотриманням національних традицій. Наприклад, близько 1000 р. в Україні відзначалося свято Івана Купала з великим вогнищем, хороводами та організаціями різних забав. Запорізькі козаки виконували традиційний танок України - "Гопак". Наприклад, такий елемент, як "щупак" (удар у стрибку зігнувшись руками і ногами) потребував відмінної фізичної підготовки. Для тих, хто займаються єдиноборствами, радимо ознайомитися з традиціями техніки бойових умінь запорізьких козаків.

У місцях масового відпочинку населення дуже цікаві різні свята на воді. Тут можна визначити місця для глядачів - берег річки, озера, художнє оформлення річки, озера і берегів, також можуть бути квіти, плакати, повітряні великі кульки, різні плавальні засоби. У зимовий час - організація катків, народних гулянь і традиційних забав. Крім того, у парках культури і відпочинку, а також у місцях масового відпочинку населення можна проводити змагання дворових і вуличних команд, конкурси силачів, "відкритий килим" - для борців (такі змагання борців проводяться на півдні України, де головною нагородою є живий баран, або півень), для боксерів-аматорів - "відкритий ринг" (цей вид змагань був дуже поширеним в Україні та Росії у вигляді кулачних боїв, де билися до появи першої крові). У традиціях українських єдиноборств були популярними "силачі- мандрівники", які започаткували такі види змагань.

Звичайно, для відмінної організації, цікавого проведення, а також дотримання всіх правил і заходів безпеки необхідно мати чітко розроблений сценарій та оргкомітет. Менеджмент і фінансування фізкультурно-масових заходів

Як відомо, всіма фізкультурно-спортивними організаціями за місцем проживання керують державні і громадські організації. До громадських організацій відносяться: управління у справах молоді та спорту облдержадміністрації, відділи охорони здоров'я, народної освіти, культури, внутрішніх справ, житлового господарства; громадські організації, ДФСТ "Україна", "Колос", "Спартак", "Динамо", спілки молоді, комітет спілки сприянню оборони.

Необхідно все ж таки відзначити функції комітету спілки сприянню обороні, який під час перейменування повинен сприяти розвитку спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання, оскільки за різної політичної влади оборону країни необхідно зміцнювати.

Якщо розглядати фінансування кожної одиниці спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання з обліком економічних процесів нашого суспільства, то воно може мати вигляд:

- ФСК - ЖЕО + громадські організації + самофінансування;
- клуб аматорів ФВіС - організація, в якій створено клуб, + членські внески + спонсори + фінансова допомога інших організацій + добровільні внески громадян+ самофінансування;
- школи "Здоров'я" фінансуються так само, як і ФСК;
- культурно-спортивні комплекси - за кошторисом, розробленим координаційною радою і затвердженим на фінансовий рік згідно з рішенням виконкомів.

Фінансування спільних масових заходів здійснюється за рахунок централізованих у виконкомах коштів, відрахувань підприємств, установ, організацій.

Фінансування окремих спортивно-масових заходів, організованих на випадок якого-небудь свята, пов'язаних з рекламою продукції або діяльністю підприємств (організацій), а також фізкультурно-оздоровчих заходів з метою збору населення з агітаційних питань, здійснюється за рахунок коштів організації або особи, з ініціативи яких відбувається це свято.

Аналізуючи матеріали, наукові статті та інші джерела інформації щодо спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання, можна відзначити, що ця робота дуже цікава, багатогранна, з наявністю "білих плям" за формами, засобами, методами їх організації та проведення.

На жаль, на сьогодні у цьому напрямі державні органи приділяють мало уваги розвитку спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання, оскільки, залишається стереотипне мислення про те, що за поняттям "фізичне виховання" більшість з них убачає не культуру рухів, а набір

двох десятків вправ, що прищеплене некваліфікованими вчителями у школах, які викладали уроки фізкультури. Тому доцільно починати професійну діяльність з розгляду поняття “культура”: культура здоров’я, тіла, мислення, зовнішнього вигляду, поведінки та спілкування.

Питання для самоперевірки

1. Визначте структуру і зміст роботи дитячо-підліткового фізкультурно-спортивного клубу за місцем проживання.
2. Розкрийте, що таке матеріально-технічна база і документація з обліку роботи ФСК.
3. Як організовується та проводиться СМ і ФОР у культурно- спортивних комплексах.
4. Назвіть, які види СМ і ФОР можна проводити у зонах масового відпочинку населення.
5. Дайте інформацію, хто керує СМ і ФОР за місцем проживання та які їх функціональні обов’язки.
6. Як здійснюється фінансування СМ і ФОР за місцем проживання.

Лекція № 9: Технологія організації спортивно-масової роботи з особами з обмеженими особливостями

План

1. Проблеми соціальної і фізичної реабілітації інвалідів.
2. Структура і зміст фізичного виховання осіб з обмеженими особливостями.

Контрольні питання

1. Дайте визначення поняття інвалід.
2. Скільки мешканців Землі є особами з обмеженими особливостями за даними Всесвітньої організації охорони здоров’я.
3. Яка кількість дітей народжується у «групі ризику» за даними вітчизняної медицини (у відсотковому відношенні).
4. Дискінезія кінцівок.
5. Дайте визначення м’язовий актон.
6. Дайте визначення механорецептори.
7. Дайте визначення атрофія м’язів.
8. Стан рухової сфери осіб з порушеннями функції спинного мозку.
9. Дайте визначення поняття фізична рекреація.
10. Перелічить рухові здібності.

Рекомендована література

Основна

1. Дудчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. - К.: Олімпійська література, 2007. - 112 с.
2. Куроченко І.О. Фізична культура і спорт. - К., 2004. - 1184 с.
3. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. - К.: Олімпійська література, 2007.
4. Савицкий П.Ф. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи. - К.: КДФК, 1992. - 32 с.
5. Сергієнко В.М., Полтавцева Т.І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: Навчальний посібник для студентів спеціальності “Фізична культура”. – 2-е вид., перероб. і доп. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2008. – 164 с.

Допоміжна

1. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів. - К.: Олімпійська література, 2006. - 263 с.
2. Лянной Ю.О. Інвалідний спорт. - Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2000. - 208 с.

1. Проблеми соціальної і фізичної реабілітації інвалідів

У наш час фізичним вихованням і спортом займається велика кількість людей. Такі заняття суттєво знижують захворювання, підвищують тривалість життя і стійкість організму до різних несприятливих чинників зовнішнього середовища. Суспільство розробило багато методик у сфері спортивної діяльності і масового оздоровлення людей засобами фізичного виховання.

Однак усі методики, які використовують засоби і форми організації занять, були розраховані на людей, які мають необхідний діапазон рухів та функціональний резерв, який сприяє розвитку рухових можливостей. Лише за останнє десятиліття суспільство звернуло увагу на те, що існує велика частина населення, яка унаслідок обмежених особливостей була відокремлена від проблеми гармонійного розвитку особистості. До сьогодні такими категоріями осіб, займалась медицина. Тому суспільство протягом багатьох років змиралося з думкою про те, що люди з обмеженими особливостями - це якийсь особливий світ, який є частковим споживачем створюваних цінностей. Проте, самі інваліди не хотіли з цим миритися. Вони шукали заміну механізмів утрачених функцій технічним або фізичним шляхом; методом спроб і помилок, створювали систему рухових навичок, яка б дозволила їм здійснення життєво важливих дій, шукали ефективні

заняття, щоб не бути соціальною перешкодою для суспільства, яке про них позабуло.

Останнім часом ситуація докорінно змінилася.

Оскільки з кожним роком кількість людей з обмеженими особливостями дуже швидко збільшується, то утримання їх коштує недешево. З'явилась велика кількість товариств й організацій, які ефективно навчилися використовувати працю інвалідів, бо якщо людина працює, то вона має повне моральне і матеріальне право претендувати як на матеріальні цінності, так і на систему духовного і фізичного розвитку.

У розвинених зарубіжних країнах людина з обмеженими особливостями почуває себе повноцінним членом суспільства, для нього створюються унікальні засоби пересування і візки, обладнуються спеціальні автомобільні паркування і пристосування для посадки у громадський транспорт, створюються зручні й архітектурно естетичні під'їзди до магазинів та інших споруд, організуються виїзди у гори на відпочинок та проводяться різноманітні змагання кваліфікованими фахівцями.

У суспільстві, де для особи з обмеженими особливостями краще медичне забезпечення, нові технології, сучасний дизайн обладнання, яке використовується, комфортабельні квартири з оптимальними варіантами пересування і все на пільгових умовах, вона ніколи не відчує себе соціально пригнобленою. На жаль, не можна відзначити такого підходу до цієї проблеми у нашій країні. Наше суспільство вважає цю проблему другорядною. Дуже часто доводиться звертатися за досвідом до фахівців зарубіжних країн. І це не повинно бути принизливим для нас - просто на якомусь етапі вони випередили нас у сфері соціального розвитку.

Так за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кожний 10-й мешканець Землі є з обмеженою особливістю, щорічно 20 мільйонів людей отримують каліцтво; щорічно 10 мільйонів людей отримують поранення у результаті транспортних пригод. Крім того, за даними досліджень вітчизняної медицини, кожного року народжується приблизно 70% дітей "групи ризику". Це діти, які потенційно можуть стати особами з обмеженими особливостями, якщо до них своєчасно не застосувати стаціонарне медичне лікування. Багаторічні дослідження і практичний досвід, як зарубіжних, так і вітчизняних спеціалістів засвідчив, що найбільш дієвим методом її реабілітації є моторика, тобто рухове відновлення. Проте вони будуть дієвими в системі комплексного лікування із застосуванням фізіотерапевтичних процедур, використанням тренажерів, різноманітних видів масажу та лікувально-фізичної культури, а також створення емоційного і морального клімату, що сприятливо впливає на

психіку, мобілізує їхню волю і відчуття соціальної повноцінності. Іншими словами, у програмі комплексної реабілітації людей з обмеженими особливостями необхідно визначити мету - створити ефективні методики, які дозволяють інтенсифікувати процес відновлення життєво важливих рухових дій, умінь і навичок, необхідних як у побутовій, так і у трудовій діяльності інвалідів.

Для реалізації цієї мети необхідно розв'язати глобальні, регіонально-корекційні і локально-спеціальні завдання.

Глобальні:

- зміцнення здоров'я і позитивних емоцій за рахунок засобів реабілітації;
- поліпшення фізичного розвитку та вдосконалення рухових здібностей;
- збільшення пристосування та опірності організму до впливу зовнішнього середовища;
- формування усвідомленого ставлення до систематичних занять, виконання лікувально-фізичного комплексу.

Регіонально-корекційні:

- відновлення рухових здібностей;
- запобігання розвитку атрофії скелетних м'язів та підвищення їх скорочувальної здатності;
- профілактика, а також лікування контрактур суглобів;
- вироблення до самостійного пересування, навичок побутового самообслуговування;
- розвиток навичок трудових дій, які за анатомо-біомеханічними структурами сприятимуть коригувальним рухам.

Локально-спеціальні:

- створення точної дозованої системи обсягу і режиму рухової діяльності, що сприятиме розвитку компенсаторних механізмів;
- розробка антропометричних, діагностичних нормативних вимог, які дозволяють оцінити діапазон розвитку рухових здібностей;
- підвищення рівня розвитку рухових здібностей для планомірної корекції занять з урахуванням індивідуальних обмежених особливостей.

Природно, що розв'язання всіх цих завдань можливе під час дотримання таких чинників:

- *соціальний* - створення суспільством усіх необхідних компонентів для реабілітації;
- *побутовий* - готовність сім'ї сприяти повній реабілітації; можливість у майбутньому створити йому умови для корисної побутової і трудової

діяльності;

- *спеціальний* - наявність і можливість використання кваліфікованих фахівців, амбулаторних баз, технічного та апаратурного забезпечення.

Отже, у соціально-економічних умовах нашого суспільства дуже важливо реалізувати успішно та за короткий термін повну реабілітацію людей з обмеженими особливостями. Звичайно, найбільш доступним і дешевим засобом реабілітації є фізичні вправи, спеціально підібрані висококваліфікованими спеціалістами.

2. Структура і зміст фізичного виховання осіб з обмеженими особливостями

Деякі автори (В.Г. Григоренко, А.П. Глоба, 1991), розглядаючи процес фізичного виховання осіб з порушенням функцій спинного мозку, умовно виділили три рівні, які характеризують стан рухової сфери цих людей. Це низький, середній і високий рівні. На кожному рівні особа повинна виявити певні знання й уміння, виконати руховий режим, який вимагається, та виконати нормативи. Звичайно, щоб виконувати навіть найнижчий рівень рухової сфери, людина з обмеженими особливостями, проходить дуже складний шлях у ролі стаціонарного хворого. Якщо обмеженість отримана у результаті механічної травми, наприклад хребта, то у результаті компресійного або неповного порушення спинного мозку створюються умови для дискінезії кінцівок (залежно від того, в якому відділі хребта був перелом). З початку госпіталізації хворий іммобілізується. З моменту його іммобілізації починаються негативні процеси у його організмі.

В опорно-руховому апараті - погіршується кровообіг скелетних м'язів, що призводить до витончення м'язових волокон, погіршення їх скорочувальних можливостей, зниження тону м'язів, відбувається поступова атрофія, відсутність рухів не стимулює виділення синовіальної рідини у суглобах, хрящові тканини, які утворюють ковзаючу поверхню, стають пористими та змінюють свою конфігурацію, що поступово спричинює контрактуру суглобів - обмеження рухливості.

У серцево-судинній системі - відсутність рухів знижує скорочувальну здатність серцевого м'яза, що, у свою чергу, зменшує викидання крові в аорту. Унаслідок цього стінки судин стають менш еластичними, зменшується їх площа стрічного перетину, що ускладнює отримання поживних речовин і кисню тканинами й органами.

У системі дихання відбуваються значні зміни, оскільки під час іммобілізації відділу хребта з використанням гіпсування іммобілізується

також грудна клітка, що спричинює діяльність м'язів дихання. Автоматично змінюються всі показники дихання:

- зменшується ЖЄЛ;
- зменшується ОД (об'єм дихання);
- збільшується частота дихання.

Оскільки між системою дихання і функціонуванням серця існує прямий зв'язок, то такі явища призводять до аритмії серця.

Нервова система - зазнає найбільш патологічного удару. Відсутність аферентних імпульсів до рухових центрів кори головного мозку порушує у пам'яті уявлення про рух, що призводить до втрати рухових умінь і навичок. Крім того, змінюється *РН* крові, тому що у результаті порушення теплового балансу через нестачу дихання гіпсованої шкіри утворюються стійкі окислювальні процеси. Можна уявити, який стан хворого, якщо ще додати сильний емоційний стрес. Оскільки процес лікування триває місяці, навряд чи після госпіталізації можна говорити про те, що людина може брати участь у випробуваннях, які пропонують вищезгадані автори, навіть на найнижчому рівні, тому що, наприклад, на низькому рівні повинна підтягуватися 10 разів, виконувати віджимання штанги від грудей у положенні лежачи 10 разів (вага штанги - 30 кг). Тому зміст фізичного виховання осіб з обмеженими особливостями, повинен розглядатися з позиції повторно-первинного навчання рухових умінь і навичок, поступового та систематичного відновлення втрачених рухових здібностей, а також додаткових факторів, які активно впливають на інтенсифікацію процесу реабілітації.

Лекція №10. Форми і засоби фізичної реабілітації осіб з обмеженими особливостями

План

1. Рухові вміння і навички як арсенал життєво важливих рухових дій.
2. Система розвитку рухових здібностей на основі методичних принципів.

Контрольні питання

1. Що таке безумовний рефлекс.
2. Скільки мешканців Землі є особами з обмеженими особливостями за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я.
3. Що таке м'язи-синергісти.
4. Дайте визначення поняття інвалід.

5. Що таке м'язи-антагоністи.
6. Дайте визначення – нервовий імпульс.
7. Який метод використовується для удосконалення рухової дії.
8. Який метод використовується у дітей при навчанні руховим діям.
9. Анаеробний режим роботи це.
10. Аеробний режим роботи це.

Рекомендована література

Основна

1. Дудчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. - К.: Олімпійська література, 2007. - 112 с.
2. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. - К.: Олімпійська література, 2007.
3. Савицкий П.Ф. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи. - К.: КДФК, 1992. - 32 с.
4. Сергієнко В.М., Полтавцева Т.І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: Навчальний посібник для студентів спеціальності “Фізична культура”. – 2-е вид., перероб. і доп. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2008. – 164 с.

Допоміжна

1. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів. - К.: Олімпійська література, 2006. - 263 с.
2. Лянной Ю.О. Інвалідний спорт. - Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2000. - 208 с.

1. Рухові вміння і навички як арсенал життєво важливих рухових дій

Доцільно пригадати слова Валентина Дікуля, у минулому циркового артиста, нині - активного політика, який пройшов увесь шлях від людини з обмеженою особливістю до відомого циркового силача: “У дитинстві я дуже любив гратися у “жмурки”, уявляти собі, що я - сліпий, шукаю всіх у сутінках. Це було трохи страшно уявляти, що можна залишитися без зору, але найстрашніше було у мене попереду, коли я залишився без руху. Здається, світ упав у безодню, а життя зупинилося...”(Дікуль В. Моя система. - М.: Медгиз, 1978). У цих кількох словах проявляється значення існування людини - рух. Що ж таке рух? Те, що нам здається простим, наприклад, зігнути ногу у кульшовому або колінному суглобі та первинна фаза руху, яку безконтрольно виконуємо під час ходьби і яка рефлексорно закладена у лоні матері (кроковий рефлекс), насправді є складнокомпонентним руховим актом, в якому беруть участь сотні тисяч

м'язових волокон, така ж кількість нервових закінчень, яка утворює електробиопотенціал, потік дії якої по аферентних шляхах до рухових центрів мозку, звідки надходить сигнал до вестибулярного апарату і м'язів, що зберігають поставу людини, до систем енергозабезпечення (кровоносної, ендокринної і дихання), а також до органів у вигляді нервових імпульсів, які сприяють пусковій фазі процесу скорочення м'язів. Наприклад, той самий рух пов'язаний з автоматизованими руховими навичками: уявіть, що акробат стрибає "сальто", прогинається з поворотом на 360°. Для хорошого акробата - це такий же простий елемент, як і для звичайної людини ходьба. Але якщо, цей елемент спробує виконати початківець, то для нього це буде таким самим складним, як для дитини перший крок. Таким чином, людина, яка втратила рухові функції, повинна починати все робити з першого кроку.

Навчання рухових дій на початковому етапі. На початковому етапі під час вивчення нової рухової дії необхідно дотримуватися певних правил:

- сформуванню загального уявлення про закономірності навчання рухової дії (показати і розповісти);
- навчити частин техніки рухової дії, що вивчається (рух поділити на фази, за частинами, а потім у цілому);
- сформуванню передумови для загального ритму дії, що вивчається (це можуть бути зайві рухи, порушення черги виконання рухової дії тощо).

Наприклад, перш ніж вивчати ходьбу у вертикальному положенні, необхідно навчити деяких рухів лежачи на спині. Створити уявлення про рух, показати, як лежачи на спині необхідно згинати ногу в колінах та кульшових суглобах одночасно. Розповідаючи, примусити повторити, якщо треба, то допомогти. Кількістю повторень досягати якості виконання вправ, усуваючи помилки.

Вивчення і закріплення рухових навичок в осіб з обмеженими особливостями. Для того щоб поглиблено вивчати рухові дії, необхідно сформувати комплекс знань з анатомо-біомеханічних і фізіологічних особливостей рухової дії.

Людина народжується і має рухові навички, які ми називаємо безумовними рефлексами. Рухові вміння формуються саме на основі цих уроджених рухових навичок (В.М. Заціорський, 1989). Наступний блок, який бере участь у формуванні рухової дії, - м'язова пам'ять та рухові центри кори головного мозку. За формування м'язової пам'яті відповідають актони і механорецептори. М'язовий актон - це пучок м'язових волокон, за допомогою якого регулюється точність, сила і спрямування м'язового скорочення. Механорецептори постають первинними дотиками, які сприймають усі параметри скорочення актонів. Від погодження і

синхронізації діяльності актонів, механорецепторів, рухових центрів кори і м'язів у цілому залежить точність виконання рухової дії.

У зв'язку з цим необхідно:

- поглиблювати розуміння про біомеханічні особливості рухової дії, яка вивчається, оскільки на основі знань про теорію рухів можна створити доступне уявлення про рух, який під час правильного формування компонентів рухових дій буде викликати потік нервових імпульсів (надсилання сигналів) саме до тих м'язів, які повинні брати участь у процесі руху;

- уточнювати техніку рухових дій за просторовими, часовими і динамічними характеристиками. Від успіху реалізації цього етапу буде залежати точність рухів, скорочувальна можливість м'язів-синергістів і рівень послаблення м'язів-антагоністів. Це дає змогу диференціювати рух у поєднанні з просторово-часовими характеристиками;

- удосконалювати загальний ритм рухової дії. На цьому етапі використовується цілісний метод виконання вправ. Однак за технікою виконання вправи буде спостерігатися якісна відмінність від моделі, тому що рухові навички не узгоджені у русі, найчастіше додатково залучаються непотрібні групи м'язів;

- формувати передумови для варіативного виконання рухової дії, що вивчається. Розповісти про те, що цей рух можна виконувати в ускладнених умовах.

Наприклад, під час вивчення ходьби пересування можна здійснювати як уперед, так і назад.

На етапі закріплення рухових дій дотримуються таких умов:

- закріплення навички техніки рухової дії, що вивчається (кількість повторень вправ);

- реалізація передумов для індивідуалізації техніки рухової дії. Наприклад, на якість ходьби впливає місце розташування загального центру ваги (ЗЦВ) - у худорлявих і високих вище, тому амплітуда коливання відносно лінії руху буде менше, ніж у повних людей маленького росту які змушені для збереження рівноваги переносити ЗЦВ на опорну ногу. Якщо вимагати від них еталонної ходьби - п'ятки на одній лінії, носки урізнобіч, то вони просто не зможуть зберегти стійкий стан;

- розширення діапазону варіативного вияву техніки рухової дії на прикладах ходьби уперед, назад, приставними і хресними кроками та ін;

- формування передумов для ускладнення елементів техніки дії, що вивчається. Наприклад, на основі біодинаміки ходьби формувати уявлення про техніку бігу. Розглядаючи методику навчання рухових дій, необхідно

згадати історичну їх етапність. На прикладі ходьби: батьки, навчаючи дитину перших кроків, дають їй можливість виконати це у полегшених умовах, використовуючи опорні прилади, що уможлиблює зменшити силу ваги тіла на незміцнені м'язи ніг, а також зберегти стійке положення. В обладнаних кабінетах ЛФК з цією метою використовується пересувний руховий пояс. Народні цілителі (“знахарі”) для цього використовували мілкі водоймища. Натягували мотузку між двома опорами через водоймище і хворий пересувався по груднину у воді, тримаючись за неї руками.

2. Система розвитку рухових здібностей на основі методичних принципів

Теорія і методика фізичної культури (Л.П. Матвеев, 1986; Б.М. Шиян, Б.А. Ашмарін, 1988) проголошує, що розвиток рухових здібностей будується на системі методичних принципів: свідомості й активності, індивідуалізації, доступності, наочності, систематичності, індивідуалізації.

Для розвитку рухових здібностей (В.М. Заціорський, 1970; Л.П. Матвеев, 1991; В.М. Платонов, 2004) пропонують використовувати такі методи з урахуванням індивідуальних обмежених особливостей (Б.В. Сермеєв, 1991).

Для розвитку силових здібностей доцільно використовувати методи максимальних зусиль з невеликою кількістю повторень, перемінних опорів із диференційованим навантаженням, статичного та ізометричного напруження.

Для розвитку рухомості в суглобах використовуються методи:

- а) локального впливу (спрямовані на розвиток рухомості в окремо взятому суглобі - можуть використовуватися різноманітні тренажери);
- б) інтегрального впливу, що спрямовані на розвиток розмаху рухів у системі суглобів (використовуються рухи динамічного характеру);
- в) метод статичних зусиль, спрямований на збереження постави тіла під час максимального розтягування м'язів.

Швидкісні здібності можуть розвиватися з допомогою таких методів:

- а) повторного (із дозованим навантаженням і визначеним відпочинком між фізичними вправами);
- б) повторно-прогресуючого (кожна наступна вправа виконується зі збільшенням інтенсивності);
- в) перемінної вправи (зберігається біодинаміка “рух у живих системах”, але змінюється його варіативність);

г) змагального та ігрового (як додаткові стимули використовуються емоційні чинники).

Витривалість може розвиватися за допомогою методів:

а) рівномірної та безперервної вправи (зберігається інтенсивність тривалого виконання вправи за невеликих навантажень, режим роботи - аеробний);

б) повторного виконання вправи (використовується для розвитку силової витривалості, режим роботи - анаеробний та аеробний);

в) перемінного виконання вправи використовується для розвитку швидко-силової витривалості, режим роботи - анаеробний);

г) ігрового та змагального.

Розвиток координаційних здібностей:

а) метод диференціювання м'язових зусиль (удосконалення відчуття скорочувальних можливостей м'язів, найчастіше використовується динамометрія);

б) диференціювання рухів у часі та просторі (виконувати точні рухові дії за заданими параметрами часу);

в) удосконалення функцій рівноваги (виконання рухів в ускладнених умовах);

г) удосконалення вестибулярної стійкості (виконуються вправи після дисбалансу вестибулярного апарату).

Розвиток перерахованих рухових здібностей ґрунтується на вищевказаних методичних принципах:

- свідомості та активності (людина усвідомлює оздоровчу спрямованість фізичних вправ, що виконуються, та бере активну участь у навчанні рухових навичок і розвитку рухових здібностей);

- індивідуалізації (підбираються підготовчі вправи з урахуванням фізичних можливостей, які сприяють оволодінню складно координаційними руховими діями);

- доступності (послідовність вивчення вправ на основі позитивного перенесення рухових навичок - від відомого до невідомого, від легкого до важкого);

- наочності (створення точного, повного уявлення для суттєвого сприйняття та свідомого виконання рухових дій);

- систематичності (використовується кумулятивний тренувальний ефект у системах організму);

- міцності (багатократне систематичне повторення вправ щодо стійкого збереження рухових навичок);

- диференціально-інтегральних оптимумів (розподіл та об'єднання оптимального навантаження з
- урахуванням функціональних особливостей обмежень організму).

Лекція № 11: Пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури, організація масової фізкультурно-спортивної роботи

План

1. Завдання, принципи та форми пропагандистської діяльності
2. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг
3. Проведення масових фізкультурно-спортивних заходів

Контрольні питання

1. Перелічить усні форми пропаганди.
2. Назвіть друковані форми пропаганди.
3. Наочна форма пропаганди.
4. Реклама у фізкультурно-оздоровчій сфері.
5. «Пряма реклама».
6. Дайте визначення зовнішній рекламі.
7. Дайте визначення спортивно-масовим заходам.
8. Прямий спосіб проведення заходів змагальної спрямованості.
9. Круговий спосіб проведення заходів змагальної спрямованості.
10. Спосіб із вибуванням проведення заходів змагальної спрямованості.

Рекомендована література

Основна

1. Куроченко І.О. Фізична культура і спорт. - К., 2004. - 1184 с.
2. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. - К.: Олімпійська література, 2007.
3. Савицкий П.Ф. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи. - К.: КДФК, 1992. - 32 с.
4. Сергієнко В.М., Полтавцева Т.І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: Навчальний посібник для студентів спеціальності “Фізична культура”. – 2-е вид., перероб. і доп. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2008. – 164 с.

1. Завдання, принципи та форми пропагандистської діяльності

Пропаганда фізкультурно-оздоровчої діяльності – цілеспрямоване розповсюдження та популяризація фізкультурних знань з метою переконання населення в необхідності систематичних фізкультурних занять. Пропаганда являє собою безперервний освітньо-виховний процес, який можна умовно поділити на чотири етапи: переконання в необхідності оздоровчих занять, підвищення рівня фізкультурної грамотності, залучення населення до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять, підтримка, подальше підвищення фізкультурної активності та ефективності фізкультурно-оздоровчих занять.

Залежно від етапу проведення пропагандистська діяльність розв'язує такі завдання: формування свідомого ставлення населення до занять фізичною культурою та спортом; інформування населення про раціональні форми й методи занять фізичними вправами; розповсюдження передового досвіду роботи тренерів, інструкторів, викладачів фізичної культури та інших спеціалістів; інформування населення про найбільш яскраві події спортивного життя в нашій країні та за її межами.

Ефективність пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності залежить від дотримання принципів її проведення, зокрема: науковість та вірогідність усієї пропагандистської інформації, диференційованість і конкретність. Головною метою пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності є переконання населення в її користі та повсякденній необхідності. Дотримання вищезазначених принципів – запорука успіху в досягненні цієї мети.

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

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".

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

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

2. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг

Сучасна фахова література визначає *рекламу* як скероване, неособисте звернення, яке здійснюється через засоби масової інформації та інші види комунікацій. Воно містить інформацію про споживчі властивості та якість товарів або послуг з метою їх реалізації та формування споживчого попиту. *Реклама у фізкультурно-оздоровчій сфері* – це сукупність відомостей про послуги оздоровчого характеру, які здатні зацікавити споживачів та задовольнити попит різних соціально-демографічних груп населення. Достатньо розповсюдженою є імідж-реклама, яка переслідує мету формування сприятливого образу (іміджу) клубу, осередку в максимальній кількості громадян, потенційних споживачів.

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.

Спеціалісти з реклами зазначають основні елементи рекламних кампаній: рекламне оголошення, особистий контакт та безпосередньо рекламу.

Рекламне оголошення – це повідомлення про перелік фізкультурно-оздоровчих послуг, яке розміщується в засобах масової інформації.

Рекламу фізкультурно-оздоровчих послуг можна здійснювати за допомогою особистих контактів співробітників клубу з потенційними клієнтами. Такі контакти відбуваються безпосередньо у клубах або за телефоном. Важливо вміти спілкуватися, мати відповідний зовнішній вигляд, а також залучати до проведення рекламної кампанії постійних споживачів послуг.

Щоб бути ефективною, реклама повинна відповідати таким принципам: безперервність впливу, оригінальність, наочність інформації, врахування потреб та особливостей населення, доступність того, що рекламується, правдивість реклами означає, що ознаки, якості та переваги, про які повідомляється в рекламі, повинні існувати реально.

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 в кожну передачу. 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.

3. Проведення спортивно-масових заходів

Спортивно-масові заходи – це ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням віку, статі, рівня фізичної підготовленості, мають приблизно однакові можливості в досягненні перемоги в доступних їм вправах. Зазначена доступність досягається спеціальним вибором змагальних вправ, складності та довжини дистанцій, ваги снарядів, які використовуються, а також тривалістю та інтенсивністю виконання вправ.

Зміст спортивно-масових заходів залежить від мети та періоду тренувань. Якщо такі заходи проводяться на початку тренувальної діяльності, під час комплектування фізкультурно-оздоровчих груп, залучення нових членів клубів, їх мета – підвищення рівня фізкультурних знань, надання можливостей випробувати свої сили в тих чи інших вправах, її можна досягти, проводячи показові змагання за участю чоловіків, жінок, дітей різного віку.

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.

У процесі тренувальної роботи у фізкультурно-оздоровчих групах проводяться змагання навчально-тренувальної спрямованості, їх мета – забезпечення емоційності занять, стимулювання результатів, ефективність занять, вирішення виховних завдань.

Спортивно-масові заходи за умови масової участі населення виконують важливі соціальні завдання: пропаганда та реклама форм і видів оздоровчої фізичної культури, залучення різних верств населення до соціально корисного проведення дозвілля, сприяння процесу виховання національної

свідомості, виконання державних тестів фізичної підготовленості населення та розрядних нормативів Спортивної кваліфікації України, покращення соціально-психологічного клімату в трудових, учнівських та студентських колективах, підвищення комунікабельності людей, сприяння їх об'єднанню під час сумісної підготовки та участі в змаганнях, формування оздоровчих і прикладних навиків та вмінь, встановлення особистих та колективних рекордів, пошук талановитих дітей, резерву спорту вищих досягнень, обмін досвідом фізкультурно-оздоровчої роботи.

Заходи змагальної спрямованості в системі фізкультурно-оздоровчої діяльності повинні проводитися за такими принципами: відповідність організації заходу його завданням, доступність за місцем та часом проведення для учасників та глядачів, можливість виконання видів програми всіма учасниками, безпека учасників, глядачів, суддів, видовищність, наочність, естетичність, святковість, виховний вплив.

Успіх організації та проведення змагальних заходів залежить від чіткого та раціонального їх планування впродовж календарного року.

У плані спортивно-масових заходів змагальної спрямованості достатньо виділяти два розділи: комплексні фізкультурні заходи, змагання з видів спорту (вправ).

Для організації заходу необхідно заздалегідь утворити оргкомітет. Діяльність оргкомітету проводиться згідно з планом підготовки заходу, в якому доцільно передбачити такі питання: розробка положення про проведення фізкультурно-спортивного заходу, складання кошторису витрат, підготовка сценарію (детального плану проведення) заходу, підбір, затвердження, інструктаж безпосередніх організаторів, технічних керівників, суддів, членів журі, підготовка місць проведення змагань, підготовка обладнання, інвентарю, спорядження (в тому числі суддівського), придбання призів, підготовка грамот, протоколів, виготовлення засобів наочної агітації, реклами, складання коментаторських текстів, афіш, об'яв тощо, організація медичного забезпечення, придбання медичних препаратів, обладнання медичного пункту, організація транспортного та побутового обслуговування (якщо захід проводиться із виїздом за межі міста).

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

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

Положення про змагання складається з назви та восьми основних розділів: мета змагань; організатори змагань; час, місце проведення зазначаються чітко і зрозуміло; учасники змагань; програма змагань; порядок визначення переможців; нагородження переможців; заявки та порядок репрезентації команд.

Існує декілька способів проведення заходів змагальної спрямованості. Вони запозичені зі спорту вищих досягнень, але мають певні особливості. Найбільш розповсюдженими є прямий, круговий, з вибуванням.

Прямий спосіб передбачає послідовне або одночасне виконання змагальних вправ усіма учасниками на одній арені без змін у складі суддівської бригади.

Круговий спосіб базується на принципі послідовності зустрічей кожного учасника (команди) з усіма іншими. Застосовується при проведенні змагань зі спортивних ігор та єдиноборств. Спосіб дає змогу виявити відносну підготовленість усіх учасників, однак робить змагання тривалими.

Спосіб із вибуванням будується за принципом вибування учасника (команди) зі змагань після однієї або декількох (залежно від умов змагань) поразок. Його називають інколи "олімпійським", або "кубковим", тому що він застосовується на Олімпійських іграх та у розіграшах більшості кубків.

Послідовне сполучення в одному змаганні двох способів – кругового та з вибуванням – називається *змішаним* способом. Його застосування передбачає один спосіб на першому етапі змагань, інший – на другому. Спосіб полегшує проведення змагань зі значною кількістю учасників, дає змогу скоротити число зустрічей і терміни проведення змагань в цілому.

Лекція № 12: Організація та методика проведення спортивно-масової роботи в оздоровчо-профілактичних закладах

План

1. Особливості активного відпочинку в оздоровчо-профілактичних закладах.
2. Засоби і форми фізичного виховання в закладах відпочинку.
3. Природні кліматичні фактори

Контрольні питання

1. Лікувальна гімнастика.
2. Спортивні ігри.
3. Оздоровчий аспект туризму.
4. Гігієнічна гімнастика.

5. Вправи художньої гімнастики.
6. Вплив акробатичних вправ на організм людини.
7. Вправи на гімнастичних приладах.
8. Що в собі містять прикладні вправи.
9. Вправи для загального розвитку.
10. Що собою представляють стройові вправи.

Рекомендована література

Основна

1. Дудчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. - К.: Олімпійська література, 2007. - 112 с.
2. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. - К.: Олімпійська література, 2007.
3. Савицкий П.Ф. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи. - К.: КДФК, 1992. - 32 с.
4. Сергієнко В.М., Полтавцева Т.І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: Навчальний посібник для студентів спеціальності “Фізична культура”. – 2-е вид., перероб. і доп. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2008. – 164 с.

Допоміжна

1. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів. - К.: Олімпійська література, 2006. - 263 с.
2. Лянной Ю.О. Інвалідний спорт. - Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2000. - 208 с.
3. Пилипко В.Ф., Овсеєнко В.В. Атлетизм: Навч. посіб. - Харків: ОВС, 2007. - 247 с.

1. Особливості активного відпочинку в оздоровчо-профілактичних закладах

Основне завдання закладів відпочинку полягає в тому, щоб шляхом профілактичних, оздоровчих, культурно-освітніх засобів при суворому додержанні режиму з послідовним чергуванням активної діяльності й відносного спокою, бадьорості та повноцінного сну зняти втому, пов'язану з фізичною, розумовою та емоційною діяльністю людей, які прибули на відпочинок, і поновити їхню працездатність. Тому до поняття активного відпочинку входять не тільки активний руховий режим, а й найоптимальніший позитивний вплив на організм природнокліматичних і фізіотерапевтичних факторів для відновлення працездатності організму, підвищення ефективності відпочинку.

Медичні дослідження ефективності різних форм відпочинку показали, що поєднання його в умовах туристської бази, будинку й бази відпочинку, спортивно-оздоровчого табору і ін. з фізичною активністю та повітряно-природними факторами забезпечує високу працездатність у після відпускний період протягом 4-5 міс. Заклади відпочинку України вже накопичили значний досвід роботи, який, підтверджуючи висновки вчених, дає багатий практичний матеріал.

В результаті активного впровадження в розпорядок дня спортивних і фізкультурно-оздоровчих засобів (ранкова гігієнічна гімнастика, волейбол, баскетбол, футбол, катання на човнах, прогулянки до лісу) 70-90% відпочиваючих підвищували показники в силі м'язів, гнучкості, силі черевного преса, стрибках з місця, 50-60% – у бігу на 60 і 100 м.

Важливими є висновки про те, що перебування у фізкультурно-оздоровчих таборах значно підвищує інтерес відпочиваючих до фізичної культури.

У закладах відпочинку стали традиційними літні й зимові свята. Їхні програми змістовні й цікаві, заповнені спортивними змаганнями, веселими атракціонами, показовими виступами спортсменів, товариськими зустрічами зі спортивних ігор, веслування тощо. Добре налагоджений медичний контроль, правильне призначення й виконання режиму забезпечує ефективність активного відпочинку дорослих і дітей, а також повне поновлення працездатності на тривалий час.

День у таборі доцільно починати з ранкової гімнастики й навчально-тренувального заняття за комплексом загально-розвиваючих вправ 1 год. Наприкінці оздоровчого заїзду організовують масовий туристичний похід. Завершальним етапом є спортивно-художнє свято з масовими іграми, атракціонами, нагородженням переможців.

Липень і серпень більш насичені спортивно-масовими, оздоровчими й туристськими заходами: навчають плавати тих, хто не вмів, тренуються в групах здоров'я, подорожують пішки й на човнах, проводять товариські спортивні зустрічі із сусідніми студентськими таборами, спартакіади з 10-12 видів спорту.

Подібні заходи поширені у студентських оздоровчо-спортивних і туристських таборах та місяцях масового відпочинку.

2. Засоби й форми фізичного виховання в закладах відпочинку

Гімнастика. Одним із засобів фізичного виховання є гімнастика, яка, розвиваючи окремі органи людини, а також м'язові групи, впливає на розвиток усього організму в цілому.

Враховуючи різнобічність гімнастичних вправ. їх класифікують у відповідності з педагогічними завданнями: стройові, вправи для загального розвитку, вільні, прикладні, вправи на гімнастичних приладах, акробатичні, вправи художньої гімнастики.

Стройові вправи (сумісні дії в строю, що допомагають цілеспрямовано й організовано розташовувати групу) прищеплюють навички колективних дій, сприяють формуванню правильної постави, вихованню почуття ритму тощо.

Вправи для загального розвитку (з предметами й без них, на приладах) розвивають окремі групи м'язів, частини тіла й увесь руховий апарат у цілому, впливають на формування постави, полегшують процес оволодіння різними навичками. Їх звичайно виконують у вигляді комплексів з різним спрямуванням (ранкова гігієнічна гімнастика, розминка, коригуюча або лікувальна гімнастика).

Вільні вправи (стрибки, повороти, вправи художньої гімнастики тощо) виконують за певним композиційним задумом у вигляді потокових, злитих комплексів.

Прикладні вправи (ходіння, біг, метання, подолання перешкод, підняття та перенесення вантажу, рівновага) допомагають вдосконалювати життєво необхідні навички та вміння застосовувати їх за різних обставин; при комплексному використанні можуть прислужитися як засіб загального фізичного розвитку.

Стрибки розвивають спритність, сміливість і рішучість, точність рухів, силу ніг, рук і плечового пояса, м'язів тулуба, справляють позитивний вплив на функціональний стан організму в цілому.

У гімнастиці застосовують здебільшого два види стрибків: неопорні, або прості (в глибину, довжину, висоту, із скакалкою тощо), і опорні (через різні перешкоди й прилади з додатковою опорою руками або поштовхом).

Вправи на гімнастичних приладах (на перекладині, жердинах, кільцях, коні тощо) використовують для всебічного фізичного розвитку.

Акробатичні вправи різноманітні, справляють багатогранний вплив на організм людини і тому вони придатні для занять з відпочиваючими різної підготовленості, розвивають багато цінних рухових (фізичних) і морально-вольових якостей, зміцнюють органи дихання й кровообігу. Вони – найкращий засіб тренування вестибулярного апарату.

Вправи художньої гімнастики складаються з різних рухів і пересувань, нерозривно пов'язані з музикою, мають танцювальний характер, служать також засобом естетичного виховання.

Гігієнічна гімнастика – одна з найдоступніших і найдійовіших форм занять у закладах відпочинку. Завдяки регулярним заняттям запобігають різним функціональним розладам, усувають існуючі (якщо вони не набули стійкого характеру), прищеплюють гігієнічні звички, сприяють пропаганді санітарної культури, залученню широких верств населення до фізичної культури.

Фізичні вправи, водно-кліматичні процедури, масаж і самомасаж належать до гігієнічної гімнастики. Щоб полегшити добір вправ за безпосереднім впливом на організм людини, їх умовно розподіляють на дві групи: ті, що за порівняно короткий строк забезпечують активізацію процесів обміну речовин у всьому організмі (виконують у швидкому темпі, охоплюють велику кількість м'язових груп одночасно -ходіння, біг, підскоки тощо), і ті, що впливають на відстаючі в своєму розвитку м'язові групи (збільшують рухливість у суглобах, поліпшують тонус м'язів, коригують поставу).

Щоб досягти оздоровчого ефекту, недостатньо просто виконувати регулярно якусь кількість вправ. Необхідно з урахуванням індивідуальних особливостей добирати їх так, щоб вони справляли різнобічний вплив на організм у певній послідовності.

Завдяки щоденним заняттям гігієнічною гімнастикою посилюється кровообіг у тканинах, знижується рівень артеріального тиску, поліпшується обмін речовин в організмі, діяльність серцево-судинної та центральної нервової системи й нервово-м'язового апарату. Гігієнічна гімнастика знімає загальну втому організму, позитивно впливає на психіку людини, підтримує бадьорість, добрий настрій, впевненість у своїх силах.

Заняття основною гімнастикою, сприяючи всебічному фізичному розвитку, створюють умови для подальшого розвитку фізичних якостей, підвищують функціональні можливості організму, формують і вдосконалюють життєво необхідні рухові навички, виховують вміння координувати рухи різних органів у просторі й часі, регулювати м'язові зусилля.

У процесі занять основною гімнастикою засвоюються прикладні рухові навички (ходіння, біг, стрибки, лазіння, перелізання, метання, рівновага, перенесення предметів різної ваги, долавання перешкод), прості акробатичні вправи, вправи у висах і упорах на гімнастичних приладах. Збагачується руховий досвід людини, розвивається сила, швидкість, спритність, витривалість. Формуються такі риси характеру, як сміливість, рішучість, наполегливість і впевненість у своїх силах.

Груповий урок основної гімнастики проводить спеціаліст з фізичної культури за спеціальними програмами, які, враховуючи особливості тих, хто займається, пропонують щільність уроку 50-80% (береться до уваги також переключення з одних видів вправ на інші, що забезпечує активний відпочинок). Заняття може тривати від 25 хв. (у спеціальних групах і з людьми старшого й похилого віку) до 45-90 хв.

Для групових занять одним з найуживаніших методів є гра, за допомогою якої вправи основної гімнастики виконують емоційно, з найбільшою віддачею. Індивідуальні заняття тільки тоді дадуть потрібний результат, коли їх проводять (2-4 рази на тиждень) узгоджено з фахівцем фізичної культури та лікарем.

Спортивний майданчик закладу відпочинку, зал ЛФК, стадіон, спортивний зал, міський сквер, парк, ліс стануть у пригоді для проведення занять з основної гімнастики.

Атлетична гімнастика гармонійно розвиває м'язи всього тіла, формує поставу, робить фігуру людини красивою, розвиває силу, гнучкість і спритність. Нею можуть займатися всі бажаючі.

Заняття групові й індивідуальні відбуваються 2-3 рази на тиждень по 45-60 хв. або щоденно по 20-40 хв. Щоб успішно застосовувати вправи для загального фізичного розвитку, треба мати гімнастичні палиці, булави, гантелі, набивні м'ячі, скакалки, амортизатори або гумові бинти, гирі, штанги і т. ін.

Лікувальна гімнастика – це одна з основних форм лікувальної фізичної культури, яка вирішує, головним чином, спеціальні завдання при лікуванні того чи іншого захворювання. Водночас вона є різновидом прикладної гімнастики, а тому в умовах закладу відпочинку її з успіхом використовують для фізичного розвитку, попередження захворювання та відновлення працездатності відпочиваючих. Загальна тривалість індивідуальних занять від 7 до 20 хв., групових – від 15 до 60 хв.

Засобами лікувальної гімнастики є: стройові вправи, різновиди пересувань і танцювальні кроки, вправи для загального розвитку з предметами і без них, вправи на гімнастичній стінці, лавці, зі скакалкою, на спеціальних приладах, прикладні вправи; спеціальні вправи в рівновазі та дихальні, на координацію, розтягування, коригуючі вправи тощо.

Вибираючи вправи для занять, враховують характер захворювання, фізичну підготовленість, стать і вік відпочиваючих.

Заняття лікувальною гімнастикою бувають індивідуальні й групові. Проводять їх за загальноприйнятою схемою, яка складається з підготовчої, основної та заключної частин.

Ігри посідають значне місце в системі фізичного виховання. Одним з різновидів їх є рухливі ігри. Їхніми істотними елементами є ходьба й біг, стрибки, метання, боротьба, елементи акробатики й основної гімнастики, плавання, катання на ковзанах, лижах.

Спортивні ігри належать до групи фізичних вправ, для яких характерні досить складні умови проведення й загальноприйняті правила (футбол, баскетбол, волейбол, хокей, теніс, гандбол, настільний теніс, водне поло, городки тощо). Грають у них, як правило, на свіжому повітрі й цим самим сприяють загартуванню організму. Найрізноманітніші рухи, з яких складаються ігри, сприяють гармонійному фізичному розвитку організму. Більшість їх викликає позитивний емоційний настрій (піднесеність), а це благотворно впливає на нервову систему і забезпечує активізацію діяльності внутрішніх органів людини.

Широке застосування рухливих ігор, ігор-розваг, ігор-атракціонів, спортивних ігор за спрощеними правилами в закладах відпочинку сприяє проведенню цікавого, змістовного активного відпочинку.

Туризм як сукупність планомірних фізично-оздоровчих і виховних заходів останнім часом набув широкого розвитку в нашій країні.

Туристські прогулянки, екскурсії, походи й мандрівки з тривалим перебуванням на свіжому повітрі й активним пересуванням можна здійснювати пішки, на лижах, велосипедах, мотоциклах, веслових і моторних човнах, автомашинах, на плотах. У практиці фізичного виховання туризм використовують як засіб загальної фізичної підготовки, активного відпочинку, спортивного вдосконалення.

Оздоровчий аспект туризму полягає в позитивному впливі на організм людини факторів природи в сполученні з загально-зміцнюючою м'язовою діяльністю. Інтенсивність м'язової діяльності визначається станом здоров'я й фізичної підготовки учасника туристського походу, що зумовлює вибір засобу пересування, темп, тривалість тощо. Для оздоровлення застосовують найбільш поширені прикладні види активного туризму – пішохідні, на лижах, водні, велосипедні походи й мандрівки, прогулянки й екскурсії, причому на учасників, як правило, припадає загальне (від помірного до значного) фізичне навантаження. Це зміцнює й тренує організм людини. Досягається значний оздоровчий ефект: розвиваються та зміцнюються серцево-судинна й дихальна системи, поліпшується травний процес, підвищується обмін речовин, зміцнюється опорно-руховий апарат. Регламентоване пересування

пішки, на лижах, на веслових і парусних суднах, на велосипедах у різних погодних умовах, рельєфі місцевості, подолання перешкод, перенесення вантажу – розвивають силу, витривалість, спритність, швидкість реакції тощо.

Заняття фізичними вправами в закладах відпочинку можуть бути ефективними тільки в разі їхнього систематичного проведення за визначеним планом, з дотриманням правильної методики.

Найкраще забезпечує виконання цих умов найбільш поширена форма проведення занять фізичними вправами – урок.

Наявність схеми уроку полегшує його планування й проведення.

Структура уроку. Під структурою уроку фізичної культури прийнято розуміти певну послідовність розв'язання педагогічних завдань і відповідну послідовність виконання вправ, щоб забезпечити поступове зростання навантаження на організм людини.

При визначенні послідовності вирішення педагогічних завдань уроку, його структури керуються такими принципами: досягнення найбільшої ефективності з найменшою затратою енергії та часу учасників – за рахунок правильної побудови уроку; збереження високої працездатності групи протягом усього року – завдяки різноманітності вправ, їх правильного чергування; забезпечення сприятливих умов проведення занять-для цього створюють відповідний режим уроку (тривалість, чергування, дозування вправ), а також додержуються гігієнічних умов, що сприяють насамперед зміцненню здоров'я учасників занять.

3. Природні кліматичні фактори

Найпоширенішими методами лікування та загартовування організму людини кліматом є аеротерапія, або лікування повітрям. Це і сон на відкритому повітрі, й повітряні ванни, і просто цілодобове перебування на повітрі. Повітряні ванни сполучають з фізичними вправами, масажем та дихальною гімнастикою.

Сонячні ванни – це досить ефективна кліматична процедура. Її застосовують тільки з дозволу лікаря та відповідно до його рекомендацій.

Водні процедури (насамперед купання та плавання) вимагають особливої уваги. Якщо невміло застосовують їх, це може спричинити нещасний випадок, тяжке захворювання простудного характеру. Їх починають з обтирання вологим рушником, губкою або спеціальною рукавичкою (в напрямку від пальців до тулуба, шиї, грудей, живота, спини й ніг).

Купатися можна не більше двох разів на день, не менше як через годину після їди. Входити у воду треба повільно, а виходити швидко, перебувати у воді від 5 до 20 хв., а тим, хто має певні відхилення в стані здоров'я 2-5 хв. Не слід доводити себе до стану «гусячої шкіри», запаморочення голови, блідих пальців та синіх губ. Після закінчення купання та плавання насухо витирають усе тіло, одягаються й відпочивають.

Ранкову гігієнічну гімнастику проводять за планом, складеним інструктором фізичної культури разом з лікарем або медичною сестрою.

Варіант ранкової гімнастики для групового та індивідуального виконання добирають залежно від пори року, місцевих умов, фізичної підготовленості, віку та стану здоров'я відпочиваючих.

Масові ігри та розваги можуть проводитись також у формі особистих чи командних змагань. При цьому обов'язково дотримуються поступового емоційного та фізіологічного навантаження, особливо при переході від одного до іншого, що відрізняється од попереднього і характером рухів, і навантаженням.

Лекція № 13: Організація масових фізкультурно-спортивних заходів з використанням національних традицій фізичного виховання

План

1. Види спортивно-масових заходів та їх значення.
2. Завдання спортивно-масових заходів, методика їх організації та проведення.
3. Вимоги до розробки положення про масовий фізкультурно-спортивний захід.

Контрольні питання

1. Спортивно-масові заходи.
2. Фізкультурно-спортивні заходи.
3. За якими правилами проводяться широкомасштабні фізкультурно-спортивні заходи.
4. Основна мета фізкультурно спортивно-масових заходів.
5. За допомогою якого документу визначається рівень фізичної підготовленості населення в Україні.
6. За яким документом плануються і організуються спортивно-масові заходи.
7. Положення про змагання.

8. З кількох розділів складається план спортивно-масових заходів.
9. Один з головних методичних принципів спортивно-масових заходів.
10. Хто безпосередньо займається складанням положенням про проведення спортивно-масових заходів.

Рекомендована література

Основна

1. Вільчковський Е.С, Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навчальний посібник. - Суми: Університетська книга, - 428с.
2. Дудчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. - К.: Олімпійська література, 2007. - 112 с.
3. Куроченко І.О. Фізична культура і спорт. - К., 2004. - 1184 с.
4. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. - К.: Олімпійська література, 2007.
5. Савицький П.Ф. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи. - К.: КДФК, 1992. - 32 с.
6. Сергієнко В.М., Полтавцева Т.І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: Навчальний посібник для студентів спеціальності “Фізична культура”. – 2-е вид., перероб. і доп. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2008. – 164 с.

1. Види спортивно-масових заходів та їх значення

Масові фізкультурно-спортивні заходи займають важливе місце в системі організації здорового способу життя населення України. Вони є засобом залучення широких мас населення до занять фізичною культурою й спортом, підвищення фізичної підготовленості, виховання необхідних рухових умінь та навичок, підвищенню мотивації до занять фізичними вправами.

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 приладів, а також тривалістю й інтенсивністю виконання рухових дій. Крім того, з метою вирівнювання фізичних можливостей учасників, використовуються гандикапи, фора, порівняльні коефіцієнти й заохочувальні бали.

Фізкультурно-спортивні масові заходи поєднують у своєму змісті спортивні змагання, занять фізичними вправами, організацію активного

відпочинку, та рекреацію. Це сприяє розширенню та урізноманітненню програм, використання новітніх технологій, поповнення технічного та тактичного арсеналу, підвищує вимоги до особливостей підготовки й проведення масових фізкультурно-спортивних 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 та ін. Такі заходи є не тільки засобом пропаганди здорового способу життя, але й потужним засобом виховання патріотизму й національної свідомості.

Великий інтерес викликають змагання з лижного спорту, масові естафети й пробіги, свята ковзанярів, велосипедистів, комплексні змагання, день здоров'я, день плавця, день бігуна. Учасниками фізкультурно-спортивних заходів можуть бути представники різних верств населення, вікових груп та рівня фізичної підготовленості. Мета таких заходів-підвищити емоційність, створити сприятливу атмосферу, стимулювати ріст майстерності й результативності учасників й тим самим зробити більш ефективними змагання.

Змагання у програмі широкомасштабних масових фізкультурно-спортивних заходів доцільно проводити за спрощеними правилами, рухливі ігри, туристичні естафети, змагання на доріжках здоров'я, майданчиках й т.д.

2. Завдання спортивно-масових заходів, методика їх організації та проведення

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

Стимулюючи зростання спортивно-технічних досягнень, сприяючи кращій фізичній підготовленості й морально-патріотичному вихованню молоді, масові фізкультурно-спортивні заходи вирішують актуальні соціальні завдань (пропаганда фізичної культури й спорту; реклама форм і видів масових фізкультурно-оздоровчих заходів, залежно від характеру й спрямованості, та популяризація їх серед населення; розширення менеджментської та маркетингової спортивно-масової структури діяльності; виявлення перспективної молоді для занять різними видами спорту; виконання вимог Державних нормативних тестів фізичної підготовленості

населення України; встановлення спортивних рекордів (закладу, підприємства, району, міста); національно-патріотичне виховання, яке базується на традиційних основах фізичного виховання українського народу; розширення сфери спілкування, інтелектуального збагачення, об'єднання інтересів, усвідомлення суспільної цілісності та особистої значущості; залучення населення до суспільно-корисної діяльності в галузі фізичної культури й спорту; виявлення найсильніших учасників і команд, комплектування збірних команд; підведення підсумків, оцінка та контроль роботи фізкультурних клубів, секцій, груп, визначення переможців масових заходів та якості фізкультурно-спортивної роботи; обмін досвідом роботи, демонстрація досягнень кращих колективів).

У кожному окремому випадку при проведенні масового заходу ставляться конкретні завдання, що відповідають його головній меті та сприяють її досягненню в найбільш повній мірі.

Кожен масовий фізкультурно-спортивний захід повинен проводитися у відповідності з наступними організаційними принципами: відповідність організації завданням заходу; доступність заходу за часом і місцем проведення; доступність змагальних вправ; безпека учасників, глядачів і суддів; видовищність, наочність, естетичність, що сприяє гармонійному розвитку особистості.

Методика організації та проведення спортивно-масових заходів

У процесі організації спортивно-масових заходів необхідно враховувати рівень фізичної підготовленості, вік та інтереси передбачуваних учасників, а також наявні можливості реалізації цих інтересів (наявність спортивного обладнання, кліматичні умови, кадрове, технічне та фінансове забезпечення).

Затверджуючи план масового фізкультурно-спортивного заходу необхідно орієнтуватися на плани районних та обласних управлінь фізичної культури і спорту. Це дозволить забезпечити систематичність і послідовність змагань, своєчасну підготовку збірних команд і учасників особистої першості до змагань на першість району, міста.

Масові фізкультурно-спортивні заходи необхідно планувати і організовувати 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 фізичних вправ).

Крім назви і термінів проведення заходу в плані доцільно вказати й іншу інформацію, що може сприяти кращій організації (передбачувані нагороди, призи, інші заохочення).

Організація масового фізкультурно-спортивного заходу вимагає завчасного створення підготовчої комісії. До неї входять працівники управлінь та відомств фізичної культури і спорту, викладачі, тренери, представники культури і тих організацій, які задіяні у підготовці, проведенні та забезпеченні змагань, атракціонів і розваг.

Для впорядкування роботи комісії складається план підготовки заходу, який передбачає конкретизацію змісту роботи, терміну виконання, визначення відповідальних осіб та відомості про організації, учасників, суддів, задіяних у заході.

У плані бажано передбачити наступні питання: розробка положення про спортивно-масовий захід та кошторису витрат; розробка сценарію, враховуючи церемонії відкриття, проведення, закриття, нагородження, використання символіки, гімну, музичного супроводу; підбір, затвердження, інструктаж безпосередніх організаторів, технічних керівників, суддів, членів журі; підготовка, місць проведення змагань, реклама, оформлення засобами наочної агітації й пропаганди, маркування трас, ігрових майданчиків, установка покажчиків, огороження й т.д.; підготовка устаткування, інвентарю, спорядження, придбання призов, підготовка грамот, протоколів і т.д.; виготовлення засобів наочної агітації, складання коментаторських текстів, афіш, оголошень, бланків «експрес-інформації» і т.д.; організація медичного забезпечення, підбір лікарів, придбання медичних препаратів; організація транспортного медичного й побутового обслуговування.

3. Вимоги до розробки положення про масовий фізкультурно-спортивний захід

Положення - головний управлінський документ, на підставі якого здійснюється підготовка й безпосереднє проведення заходу. Положення визначає сутність, зміст і порядок змагальної діяльності, регламентує відносини між організаторами, суддями й учасниками.

У зв'язку із цим положення необхідно скласти гранично чітко, щоб повністю виключити різне тлумачення тих або інших його пунктів. У ньому потрібно передбачити конкретні найбільш важливі ситуації, які можуть виникнути під час проведення змагань. Положення повинне бути по можливості коротким, ясно сформульованим. Його не слід перевантажувати

вказівками, передбаченими загальноприйнятими типовими правилами змагань з певних видів спорту.

У сфері фізкультурно-оздоровчої роботи часто проводяться змагання за спрощеними правилами. У цьому випадку у положенні повинен бути обумовлений характер спрощення. Організація та проведення масових оздоровчо-спортивних заходів вирішують важливі завдання у залученні широких верств населення до систематичних занять, наданні фізкультурно-оздоровчих послуг, поєднанні індивідуальних форм організації фізкультурно-спортивної діяльності за місцем проживання, навчання та в місцях масового відпочинку населення.

Протягом останніх років спостерігається зростання інтересу населення до пізнання та відродження національних традицій, у тому числі, традицій фізичного виховання та здорового способу життя. Саме тому актуальним є масові спортивно-оздоровчі заходи з елементами традицій фізичного виховання українського народу.

Найбільш реалізованими та дієвими у навчально-виховній, виробничій і соціально-побутовій сферах є традиції фізичного виховання козацької доби («Козацький гарт», «Козацькі ігри та забави», «Бойове мистецтво козаків», «Нащадки козацької слави» та ін..

Традиції фізичного виховання Київської Русі доволі рідко зустрічаються у сучасній практиці оздоровчої та спортивно-масової роботи.

З метою розширення та збагачення знань про різні історичні періоди, становлення та розвитку Української держави, використання національного досвіду здорового способу життя, необхідно розкрити традиції фізичного виховання у Київській Русі, розробити шляхи їх використання у всіх формах масової фізкультурно-оздоровчої роботи.

Лекція № 14: Фізкультурно-оздоровчий менеджмент та маркетинг

План

1. Класифікація організацій спортивно-масової спрямованості.
2. Система організацій спортивно-масової спрямованості.
3. Менеджмент і фінансування спортивно-масових заходів

Контрольні питання

1. За класифікацією на скільки груп поділяються організації у сфері фізичної культури.
2. Яку функцію виконують фізкультурно-оздоровчі організації.

3. З кількох підсистем складається система фізкультурно-оздоровчого маркетингу.
4. Як здійснює свою діяльність керуюча підсистема.
5. Яку функцію виконує результуюча підсистема.
6. Яку діяльність проводить забезпечувальна підсистема.
7. Для чого розробляється маркетинговий план.
8. Громадська організація.
9. Фінансування спільних спортивно-масових заходів.
10. Класифікація організацій фізкультурно-спортивної спрямованості.

Рекомендована література

Основна

1. Куроченко І.О. Фізична культура і спорт. - К., 2004. - 1184 с.
2. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. - К.: Олімпійська література, 2007.
3. Савицький П.Ф. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи. - К.: КДФК, 1992. - 32 с.
4. Сергієнко В.М., Полтавцева Т.І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: Навчальний посібник для студентів спеціальності "Фізична культура". – 2-е вид., перероб. і доп. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2008. – 164 с.

1. Класифікація організацій спортивно-масової спрямованості

Класифікувати організації фізкультурно-спортивної спрямованості можна за різними ознаками. Залежно від цілей діяльності, всі вони поділяються на такі, що: здійснюють фізкультурно-оздоровчу та навчально-спортивну роботу (спортивні школи, центри, клуби); забезпечують можливість занять фізичною культурою (спортивні споруди, фізкультурно-оздоровчі комплекси, пункти прокату, турбази) та виготовляють інвентар, обладнання, одяг, взуття; забезпечують медичне обслуговування (диспансери); готують фізкультурні кадри (навчальні заклади); забезпечують сферу фізичної культури необхідною інформацією, проводять пропаганду фізкультурно-спортивних знань (спортивні газети, журнали, товариство "Знання").

Організації у сфері фізичної культури також можна поділити на дві групи: некомерційні та комерційні.

Некомерційні поділяються на державні та громадські. До громадських належать: фізкультурні колективи, осередки, спортивно-оздоровчі центри, спортивні комплекси, ДСТ, федерації, спілки, ліги, клуби туристів та ін. До

комерційних належать: спортивно-оздоровчі центри, спортивні комплекси, басейни, інші спортивні споруди.

Усі розглянуті вище фізкультурно-оздоровчі організації виконують такі функції: операційну (виробництва і споживання фізкультурно-оздоровчих послуг); маркетингову; трудо-ресурсну; фінансово-ресурсну.

2. Система організацій спортивно-масової спрямованості

Кожна з цих функцій потребує ефективного впровадження, а разом – як система функцій відповідної координації. У зв'язку з цим у фізкультурно-оздоровчих організаціях необхідна система фізкультурно-оздоровчого менеджменту. Вона, у свою чергу, складається з трьох підсистем: керуючої, результуючої та забезпечувальної.

Керуюча підсистема. До керуючої підсистеми входять керівники різних рівнів управління, які залежать від типу фізкультурно-оздоровчої організації. Керуюча підсистема здійснює свою діяльність через виконання загальних управлінських функцій, у результаті чого розробляються конкретні методи впливу на результуючу і забезпечувальну підсистеми.

Результуюча підсистема. Результуюча підсистема виконує операційну функцію, тобто безпосередньо виробляє фізкультурно-оздоровчі послуги (ФОП). ФОП – це діяльність, спрямована на збереження та зміцнення здоров'я людей, формування в них навичок здорового способу життя.

Забезпечувальна підсистема прямо не пов'язана з виробництвом ФОП, але створює для цього належні умови. В рамках забезпечувальної підсистеми проводяться: маркетингова і фінансова діяльність та робота з персоналом організації. Забезпечувальній підсистемі, на відміну від результуючої і керуючої підсистем, делеговані повноваження лише виконавчого характеру.

Ряд характеристик ФОП: невідчутність, неможливість збереження, невід'ємність від джерела, відносна нестабільність якості, обов'язковість систематичного споживання.

Вимоги до надання ФОП: формування груп за рівнем фізичного стану, професією, віком, інтересами; використання індивідуальних програм оздоровлення та комп'ютерних технологій; тривалість надання ФОП; гігієна, безпека під час занять; безвідмовність у консультаціях; доступність і ввічливість персоналу; комфортність та естетичність оточення; компетентність фахівців, їх відповідність сучасному рівню.

Після визначення виду фізкультурно-оздоровчих послуг, які будуть пропонуватися населенню, необхідно визначити шляхи та засоби їх проникнення на ринок. Для цього розробляється маркетинговий план. Він

включає: збір інформації, аналіз ринку, знання маркетингових функцій та середовища, маркетингову ревізію.

Здійснюючи маркетингову політику, необхідно пам'ятати, що успішна реалізація ФОП можлива за умови компетентного керівництва, залучення до роботи кваліфікованих фахівців, наявності необхідних умов для відвідувачів, обладнання клубу сучасними тренажерами, комп'ютерною технікою; розробки індивідуальних програм та відмінного сервісу.

3. Менеджмент і фінансування спортивно-масових заходів

Як відомо, всіма фізкультурно-спортивними організаціями за місцем проживання керують державні і громадські організації. До громадських організацій відносяться: управління у справах молоді та спорту облдержадміністрації, відділи охорони здоров'я, народної освіти, культури, внутрішніх справ, житлового господарства; громадські організації,ДФСТ "Україна", "Колос", "Спартак", "Динамо", спілки молоді, комітет спілки сприянню оборони.

Необхідно все ж таки відзначити функції комітету спілки сприянню обороні, який під час перейменування повинен сприяти розвитку спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання, оскільки за різної політичної влади оборону країни необхідно зміцнювати.

Якщо розглядати фінансування кожної одиниці спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання з обліком економічних процесів нашого суспільства, то воно може мати вигляд:

- ФСК - ЖЕО + громадські організації + самофінансування;
- клуб аматорів ФВіС - організація, в якій створено клуб, + членські внески + спонсори + фінансова допомога інших організацій + добровільні внески громадян + самофінансування;
- школи "Здоров'я" фінансуються так само, як іФСК;
- культурно-спортивні комплекси - за кошторисом, розробленим координаційною радою і затвердженням на фінансовий рік згідно з рішенням виконкомів.

Фінансування спільних масових заходів здійснюється за рахунок централізованих у виконкомах коштів, відрахунків підприємств, установ, організацій.

Фінансування окремих спортивно-масових заходів, організованих на випадок якого-небудь свята, пов'язаних з рекламою продукції або діяльністю підприємств (організацій), а також фізкультурно-оздоровчих

заходів з метою збору населення з агітаційних питань, здійснюється за рахунок коштів організації або особи, з ініціативи яких відбувається це свято.

Аналізуючи матеріали, наукові статті та інші джерела інформації щодо спортивно-масової фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання, можна відзначити, що ця робота дуже цікава, багатогранна, з наявністю “білих плям” за формами, засобами, методами їх організації та проведення.

На жаль, на сьогодні у цьому напрямі державні органи приділяють мало уваги розвитку спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання, оскільки, залишається стереотипне мислення про те, що за поняттям “фізичне виховання” більшість з них убачає не культуру рухів, а набір двох десятків вправ, що прищеплене некваліфікованими вчителями у школах, які викладали уроки фізкультури. Тому доцільно починати професійну діяльність з розгляду поняття “культура”: культура здоров’я, тіла, мислення, зовнішнього вигляду, поведінки та спілкування.

Лекція № 15: Фізкультурно-оздоровчі технології в системі позадержавної освіти

План

1. Фізкультурно-оздоровчі технології в системі позадержавної освіти.
2. Фізкультурно-оздоровча робота у спортивно-оздоровчих таборах

Контрольні питання

1. Фізкультурно-оздоровчі технології.
- 2 Система позадержавної освіти це.
3. Хто в оздоровчому таборі відповідає за спортивно-масові заходи.
4. Хто розробляє навчально-спортивний план і стежить за його виконанням.
5. Ким фінансується оздоровчий табір.
6. Що таке фітбол аеробіка.
7. Що таке шейпінг.
8. Оздоровчий табір.
9. Що таке памп-аеробіка.
10. Що таке степ-аеробіка.

Рекомендована література

Основна

1. Вільчковський Е.С, Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навчальний посібник. - Суми: Університетська книга, - 428с.
2. Куроченко І.О. Фізична культура і спорт. - К., 2004. - 1184 с.
3. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. - К.: Олімпійська література, 2007.
4. Савицкий П.Ф. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи. - К.: КДІФК, 1992. - 32 с.
5. Сергієнко В.М., Полтавцева Т.І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: Навчальний посібник для студентів спеціальності “Фізична культура”. – 2-е вид., перероб. і доп. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2008. – 164 с.

1. Фізкультурно-оздоровчі технології в системі позадержавної освіти

Метою навчання фізкультурно-оздоровчих технологій є оволодіння і вдосконалення студентами фізичних, психічних і функціональних можливостей людини, розробка і затвердження принципів здорового способу життя, їх реалізація засобами і методами фізичного виховання і спорту, формування особистості,

залучення до суспільних цінностей, цінностей фізичної культури.

До основних завдань підготовки фахівців з проблем фізкультурно-оздоровчих технологій відносяться:

- установка на позитивну мотивацію до здорового способу життя;
- уміння оцінювати фізичний, психічний і функціональний стан різних вікових груп населення;
- уміння аналізувати цінності й ефективність видів рекреаційної діяльності;
- проектування програм фізкультурно-оздоровчих технологій для різних груп населення на регіональному і місцевому рівнях, підбір відповідних засобів і методів їх реалізації;
- застосування знань і навичок у різних сферах діяльності фізкультурно-спортивних і профілактичних установах зі збереження, зміцнення, формування індивідуального здоров'я і здорового способу життя;
- формування професійно-прикладних навичок у сфері фізкультурно-оздоровчих технологій;
- розвиток пізнавальної активності, самостійності, творчих

здібностей.

Знання фізкультурно-оздоровчих технологій дозволяє застосовувати традиційні й інноваційні засоби, форми і методи фізкультурно-оздоровчої роботи з різними категоріями і віковими групами населення, успішно організувати роботу, розвивати пізнавальну активність і творчі здібності.

У зміцненні здоров'я людини використовуються генетично екологічні і медичні чинники. Наприклад, до чинників здорового способу життя відносяться відсутність шкідливих звичок, раціональне і збалансоване харчування, особиста гігієна, дотримання режиму дня й облік біологічних ритмів, оптимальна рухова активність, загартовування, психогігієна, сексуальна культура, спілкування.

Фізіологічні резерви організму людини величезні. Щоб адаптуватися до навколишнього середовища, фахівець повинен знати механізми терморегуляції і методологію дослідження резервних можливостей людини, уміти розробляти методики загартовування, оцінювати фізичний розвиток, діагностувати стан серцево-судинної і дихальної систем, виявляти загальну фізичну працездатність.

За сучасних умов широкого розвитку набули нові фізкультурно-оздоровчі технології: ізотон, слайд-аеробіка, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, терааеробіка, памп-аеробіка, аквааеробіка, танцювальна аеробіка, шейпінг, бодібілдінг тощо.

Для посилення ефекту оздоровчих занять можуть використовуватися психологічні методи дії на тих, які займаються (наприклад, автогенне і психорегулювальне тренування, сон-відпочинок, самонавіяння) і медико-біологічні методи (електро, гідро та ультразвукові процедури, масаж, сауна, фармакологічні засоби).

Перехід суспільства до нового рівня політичного устрою створив умови для формування навчально-виховних закладів, які за своєю структурою і формою існування відрізняються від державних.

До них відносяться:

- приватні дитячі садки та студії (організовані замість проживання);
- гімназії і ліцеї (з ліцензованим правом навчання та економічного існування);
- вищі навчальні заклади, які отримали акредитоване право на підготовку фахівців;
- спортивні школи і дитячі будинки, які знаходяться на забезпеченні комерційних структур та інших організацій.

Відмінною особливістю діяльності вищезазначених установ є:

- самостійна організація, планування і реалізація планів навчально-виховного процесу;
- економічне існування за рахунок внесення плати за навчання та

виховання, спонсорства різних організацій, фінансових надходжень муніципалітетів, а також можуть бути призначені в деяких випадках державні дотації;

- підвищення вимог з боку адміністрації закладу, установ або осіб, які вносять кошти для навчально- педагогічного процесу, та викладачів (ті, хто сплачують гроші, потребують якості навчання і виховання).

Майже в кожній такій структурі працюють фахівці зі сфери фізичного виховання і спорту. Їхня робота відрізняється від роботи в державних навчальних закладах. Фахівець, який здійснює навчання, повинен систематично працювати над удосконаленням навчально-виховної роботи з фізичного виховання і спорту.

Основними вимогами залишаються не тільки провести урок або заняття, але й досягти того, щоб заплановані завдання зміг виконувати кожний, хто займається.

Велику увагу повинні приділяти індивідуальній роботі з тими, хто навчається. Необхідно на кожного (дитину, підлітка, студента) мати обліково-перспективну карту, де повинні бути відображені та систематично вноситися такі дані:

- антропометричні виміри;
- функціональні показники;
- рівень розвитку рухових здібностей;
- характер та якість виконання домашнього завдання;
- участь у спеціалізованому виді спорту;
- дані медичного огляду;
- зацікавленість, видами рухової діяльності;
- участь у різних змаганнях тощо.

Якщо є ті, хто за станом здоров'я відносяться до спеціальної групи (медична), для них індивідуально розробляється комплекс ЛФК, проводяться заняття з коригувальної гімнастики тощо. Крім того, фахівець, який має великий педагогічний досвід, відмінну професійну підготовку і творче мислення, може запрошуватись на індивідуальні заняття як сімейний викладач-вихователь з фізичного виховання. Вимоги до цього виду діяльності набагато вищі. Крім практичної роботи, фахівець повинен володіти знаннями з галузі реабілітації, організації здорового способу життя, гігієни харчування, а також психолого-педагогічним тактом.

Аналізуючи стан спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи у різних системах освіти і виховання, можна зробити такі висновки:

- ще не усвідомлено значення ФВіС як у житті кожної людини, так і в існуванні нації;
- державні програми відносно ФВіС у системах освіти повинні бути

переглянуті, особливо фінансова діяльність, яка не повинна субсидіюватися за остаточним принципом і не повинна оподатковуватися;

- у надзвичайно кризовому стані знаходиться студентський спорт, якому у ВНЗ необхідно дати більші можливості - це створення умов для видатних спортсменів у навчанні, виплата додаткових студентських стипендій, організація та фінансування навчально-тренувальних зборів, виїзд на змагання тощо.

Це можливо лише тоді, коли у ВНЗ буде діяти добре організований спортивний клуб, який зможе знайти шляхи додаткового фінансування.

2. Фізкультурно-оздоровча робота у спортивно-оздоровчих таборах

Структура організації навчального процесу у вищих навчальних закладах така, що за періодами навчання настає період відпочинку - канікули. Літні канікули найдовші, унаслідок чого формуються спортивні оздоровчі табори. Табір дозволяє широко впроваджувати в режимі дня засоби фізичного виховання і спорту.

Оздоровчий табір є структурним підрозділом навчального закладу або організації, тому питання фінансування, матеріального забезпечення і керівництва вирішує адміністрація цього закладу. На час дії табору призначається його начальник, якому підпорядковані заступник з виховної роботи, лікар і завгосп. Заступник з виховної роботи організовує агітаційні стенди, культурно-масову і виховну роботу тощо, а також розробляє навчально-спортивний план і стежить за його виконанням. Лікар виконує медичне забезпечення і контролює харчування. Завгосп відповідальний за кухню, їдальню, постачання, транспорт і збереження продуктів.

Фізкультурно-оздоровча робота оздоровчого табору складається з:

- ранкова гігієнічна гімнастика;
- організації різних видів загартовування, походів та екскурсій;
- навчання плавання та прийомів рятування на воді;
- проведення спортивних змагань, чемпіонатів, конкурсів, спортивних вікторин, малих олімпійських ігор табору тощо;
- проведення спортивних свят і показових виступів спортсменів;
- організації та проведення спортивно-масових свят: день "Нептуна", день "Бігуна", день "Здоров'я".

Навчально-спортивна робота планується на основі програми з фізичного виховання, проводиться згідно із затвердженим графіком і розкладом та передбачає:

- проведення навчально-тренувальних занять;
- змагання з різних видів спорту і спартакіади;

- підвищення спортивної майстерності (якщо це табір ДЮСШ або студентський).

В умовах табору існують можливості для навчання нових традиційних видів спорту.

Питання для самоперевірки

1. Які завдання із спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи вирішуються у спортивно-оздоровчих таборах.
2. Розкрийте особливості фізкультурно-оздоровчих технологій у закладах позадержавної

2. Методичні матеріали до практичних занять з дисципліни.

Практичне заняття №1. Тема 1.1 Загальні основи теорії і методики організації спортивно-масової роботи.

План

1. Завдання перед організацією спортивно-масової роботи.
 2. Джерела інформації з вивчення спортивно-масової фізкультурно-оздоровчої роботи.
 3. Дидактичне тестування:
 1. Дайте визначення поняттю спортивно-масові заходи.
 2. Дайте визначення поняттю фізкультурно-оздоровча робота.
 3. Підручник.
 4. Збірник.
 5. Дисертація здобувача.
 6. Звіти про науково-дослідну роботу.
 7. Патентна інформація.
 8. Планово-звітна інформація.
 9. Неперіодична науково-дослідна робота.
 10. Засоби масової інформація
- Література [2-6].

Практичне заняття №2. Тема 1.2 Основні термінології і поняття спортивно-масової роботи.

План

1. Основні терміни спортивно-масової роботи.
2. Оздоровчі, виховні та освітні завдання.
3. Напрями і принципи використання спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи.
4. Дидактичне тестування:

1. Дайте визначення поняттю олімпійський спорт.
 2. Дайте визначення поняттю спорт.
 3. Дайте визначення поняттю спорт інвалідів.
 4. Дайте визначення поняттю спортсмен.
 5. Дайте визначення спортивним заходам.
 6. Дайте визначення поняттю фізична рекреація.
 7. Дайте визначення поняттю фізкультурно-оздоровча діяльність.
 8. Дайте визначення поняттю фізкультурно-спортивна реабілітація.
 9. Дайте визначення поняттю фізична рекреація.
 10. Дайте визначення поняттю організатор спортивно-масових заходів
- Література [2-6].

Практичне заняття №3. Тема 1.3 Форми організації спортивно-масової роботи.

План

1. Заняття у групах здоров'я.
 2. Характеристика організації занять у групах загальної фізичної підготовки (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП).
 3. Особливості роботи у спортивних секціях.
 4. Фізкультурно-спортивні клуби (ФСК) та їх об'єднання.
 5. Планування і методики проведення індивідуальних занять.
 6. Дидактичне тестування:
 1. Види гімнастики у групах здоров'я.
 2. Склад групи реабілітаційної гімнастики.
 3. На скільки груп повинна розподіляється група лікувальної гімнастики.
 4. Скільки разів на тиждень проводяться заняття у групах загальної фізичної підготовки.
 5. Кількісний склад груп спеціальної фізичної підготовки (СФП).
 6. Спортивна секція.
 7. Термін проходження курсів підвищення кваліфікації фахівця спортивної секції.
 8. Скільки видів мають фізкультурно-спортивні клуби.
 9. Головний закон який регулює роботу фізкультурно-спортивних клубів.
 10. Індивідуальні заняття
- Література [1; 5; 6].

Практичне заняття №4. Тема 2.1. Технологія організації спортивно-масової роботи в дошкільних та шкільних закладах освіти.

План

1. Оздоровча робота у дошкільних навчальних закладах.
 2. Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітній школі.
 3. Дидактичне тестування:
 1. Особливості розвитку рухової діяльності дитини.
 2. Форми проведення і організації заходів оздоровчого напрямку.
 3. Основне завдання фізкультурно-оздоровчої роботи у школі.
 4. Скільки разів на тиждень проводяться гуртки з фізичної культури.
 5. Скільки разів на тиждень проводяться заняття у групах початкової підготовки.
 6. Спортивна секція.
 7. Хто займається у школі у групі загальної фізичної підготовки.
 8. Спортивні змагання.
 9. Спортивні свята.
 10. Відстань туристичного походу для школярів віком від 12-15 років.
- Література [1; 4-6].

Практичне заняття №5. Тема 2.2. Технологія організації спортивно-масової роботи у професійно-технічних та вищих закладах освіти

План

1. Особливості організації спортивно-масової роботи в системі професійно-технічної освіти (ПТО).
2. Спортивно-масова робота у вищих навчальних закладах.
3. Дидактичне тестування:
 1. Який програмний матеріал з фізичного виховання використовують у ПТО.
 2. Хто організовує спортивних клуб.
 3. Оздоровчий табір.
 4. Психологічні методи посилення ефекту оздоровчих занять.
 5. Медико-біологічні методи посилення ефекту оздоровчих занять.
 6. Скільки часу тривають заняття з фізичного виховання у закладах ПТО.
 7. Головне завдання занять з фізичного виховання у ПТО.
 8. Вищий орган управління спортивним клубом у ВНЗ.
 9. Відповідальний за діяльність спортивного клубу у ВНЗ.
 10. Хто організовує у оздоровчому таборі культурно-масову та

виховну роботу серед студентів.

Література [2; 3; 5-9].

Практичне заняття №6. Тема 2.3. Особливості організації та проведення спортивно-масової роботи на виробництві.

План

1. Вплив сфери виробництва на функціональний стан людини
2. Ефективна діяльність з упровадження фізичного виховання і спорту на виробництві
3. Форми, засоби, напрями і завдання фізичного виховання і спорту в умовах виробництва
4. Методична робота організатора фізичного виховання і спорту на підприємстві
5. Інноваційна діяльність організатора фізичного виховання і спорту на виробництві
6. Дидактичне тестування:
 1. У якому році в Україні було прийнято Закон «Про фізичну культуру і спорт».
 2. Здоров'є.
 3. Здоровий спосіб життя.
 4. Хто на виробництві займається питаннями фізичного виховання і спорту.
 5. Виробнича фізична культура.
 6. Підготовча гімнастика.
 7. Фізкультурні паузи.
 8. Мікро паузи.
 9. Які завдання вирішує виробнича фізична культура .
 10. Економічний ефект від впровадження виробничої фізичної культури.

Література [3-9].

Практичне заняття №7. Тема 2.4. Технологія проведення спортивно-масової роботи за місцем проживання.

План

1. Сутність спортивно-масової роботи за місцем проживання населення.
2. Діяльність педагога-організатора з фізичного виховання і спорту.
3. Дидактичне тестування:
 1. У якому році було затверджено посада педагога-організатора з виховної, фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи з дітьми і підлітками за місцем проживання.

2. На посаді педагога-організатора можуть працювати.
 3. Хто з державних органів займається організацією спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання.
 4. Розшифруйте абвіатуру – комплекс ГПО.
 5. Розшифруйте абвіатуру – ДТСААФ.
 6. Під час систематичних занять у групах, гуртках або спортивних секцій педагог-організатор відповідає.
 7. Якими знаннями повинен володіти педагог-реабілітолог.
 8. Рефлекс Робінсона.
 9. Рефлекс Бабкіна (нижній).
 10. Рефлекс Моро.
- Література [2-8].

Практичне заняття №8. Тема 2.5. Діяльність фізкультурно-спортивних клубів і культурно-спортивних клубів за місцем проживання.

План

1. Робота дитячо-підліткового фізкультурно-спортивного клубу (ФСК) за місцем проживання
 2. Діяльність культурно-спортивних комплексів(КСК)
 3. Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи у зонах масового відпочинку населення
 4. Дидактичне тестування:
 1. З кількох частин складається структура навчально-тренувальних занять у КСК.
 2. Прямий керівник ФКС.
 3. Хто з державних органів займається організацією спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання.
 4. У якому році було затверджено посада педагога-організатора з виховної, фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи з дітьми і підлітками за місцем проживання.
 5. Скільки часу триває заняття у КСК.
 6. Скільки разів на тиждень проводять заняття у КСК.
 7. Керівництво КСК.
 8. На кого покладається бухгалтерський облік ФКС.
 9. Що дає ФКС – юридичний статут.
 10. Мета створення КСК.
- Література [2-6].

Практичне заняття №9. Тема 2.6. Технологія організації спортивно-масової роботи з особами з обмеженими особливостями.

План

1. Проблеми соціальної і фізичної реабілітації інвалідів.
2. Структура і зміст фізичного виховання осіб з обмеженими особливостями.
3. Дидактичне тестування:
 1. Дайте визначення поняття інвалід.
 2. Скільки мешканців Землі є особами з обмеженими особливостями за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я.
 3. Яка кількість дітей народжується у «групі ризику» за даними вітчизняної медицини (у відсотковому відношенні).
 4. Дискінезія кінцівок.
 5. Дайте визначення м'язовий актон.
 6. Дайте визначення механорецептори.
 7. Дайте визначення атрофія м'язів.
 8. Стан рухової сфери осіб з порушеннями функції спинного мозку.
 9. Дайте визначення поняття фізична рекреація.
 10. Перелічить рухові здібності.

Література [2-8].

Практичне заняття №10. Тема 2.7. Форми і засоби фізичної реабілітації осіб з обмеженими можливостями.

План

1. Рухові вміння і навички як арсенал життєво важливих рухових дій.
2. Система розвитку рухових здібностей на основі методичних принципів.
3. Дидактичне тестування:
 1. Що таке безумовний рефлекс.
 2. Скільки мешканців Землі є особами з обмеженими особливостями за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я.
 3. Що таке м'язи-синергісти.
 4. Дайте визначення поняття інвалід.
 5. Що таке м'язи-антагоністи.
 6. Дайте визначення – нервовий імпульс.
 7. Який метод використовується для удосконалення рухової дії.
 8. Який метод використовується у дітей при навчанні руховим діям.
 9. Анаеробний режим роботи це.
 10. Аеробний режим роботи це.

Література [2; 4-8].

Практичне заняття №11. Тема 2.8. Пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури, організація фізкультурно-масової роботи.

План

1. Завдання, принципи та форми пропагандистської діяльності
2. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг
3. Проведення масових фізкультурно-спортивних заходів
4. Дидактичне тестування:
 1. Перелічить усні форми пропаганди.
 2. Назвіть друковані форми пропаганди.
 3. Наочна форма пропаганди.
 4. Реклама у фізкультурно-оздоровчій сфері.
 5. «Пряма реклама».
 6. Дайте визначення зовнішній рекламі.
 7. Дайте визначення спортивно-масовим заходам.
 8. Прямий спосіб проведення заходів змагальної спрямованості.
 9. Круговий спосіб проведення заходів змагальної спрямованості.
 10. Спосіб із вибуванням проведення заходів змагальної спрямованості.

Література [3-6].

Практичне заняття №12. Тема 2.9. Організація та методика проведення спортивно-масової роботи в оздоровче-профілактичних закладах.

План

1. Особливості активного відпочинку в оздоровчо-профілактичних закладах.
2. Засоби і форми фізичного виховання в закладах відпочинку.
3. Природні кліматичні фактори
4. Дидактичне тестування:
 1. Лікувальна гімнастика.
 2. Спортивні ігри.
 3. Оздоровчий аспект туризму.
 4. Гігієнічна гімнастика.
 5. Вправи художньої гімнастики.
 6. Вплив акробатичних вправ на організм людини.
 7. Вправи на гімнастичних приладах.
 8. Що в собі містять прикладні вправи.
 9. Вправи для загального розвитку.
 10. Що собою представляють стройові вправи.

Література [2; 4-6].

Практичне заняття №13. Тема 2.10. Організація масових фізкультурно-спортивних заходів з використанням національних традицій фізичного виховання

План

1. Види спортивно-масових заходів та їх значення.
2. Завдання спортивно-масових заходів, методика їх організації та проведення.
3. Вимоги до розробки положення про масовий фізкультурно-спортивний захід.
4. Дидактичне тестування:
 1. Спортивно-масові заходи.
 2. Фізкультурно-спортивні заходи.
 3. За якими правилами проводяться широкомасштабні фізкультурно-спортивні заходи.
 4. Основна мета фізкультурно спортивно-масових заходів.
 5. За допомогою якого документу визначається рівень фізичної підготовленості населення в Україні.
 6. За яким документом плануються і організуються спортивно-масові заходи.
 7. Положення про змагання.
 8. З кількох розділів складається план спортивно-масових заходів.
 9. Один з головних методичних принципів спортивно-масових заходів.
 10. Хто безпосередньо займається складанням положенням про проведення спортивно-масових заходів.

Література [1-6].

Практичне заняття №14. Тема 2.11. Фізкультурно-оздоровчий менеджмент та маркетинг.

План

1. Класифікація організацій спортивно-масової спрямованості.
2. Система організацій спортивно-масової спрямованості.
3. Менеджмент і фінансування спортивно-масових заходів
4. Дидактичне тестування:
 1. За класифікацією на скільки груп поділяються організації у сфері фізичної культури.
 2. Яку функцію виконують фізкультурно-оздоровчі організації.
 3. З кількох підсистем складається система фізкультурно-оздоровчого маркетингу.

4. Як здійснює свою діяльність керуюча підсистема.
 5. Яку функцію виконує результуюча підсистема.
 6. Яку діяльність проводить забезпечувальна підсистема.
 7. Для чого розробляється маркетинговий план.
 8. Громадська організація.
 9. Фінансування спільних спортивно-масових заходів.
 10. Класифікація організацій фізкультурно-спортивної спрямованості.
- Література [3-6].

Практичне заняття №15. Тема 2.12. Фізкультурно-оздоровчі технології в системі позадержавної освіти.

План

1. Фізкультурно-оздоровчі технології в системі позадержавної освіти.
 2. Фізкультурно-оздоровча робота у спортивно-оздоровчих таборах
 3. Дидактичне тестування:
 1. Фізкультурно-оздоровчі технології.
 - 2 Система позадержавної освіти це.
 3. Хто в оздоровчому таборі відповідає за спортивно-масові заходи.
 4. Хто розробляє навчально-спортивний план і стежить за його виконанням.
 5. Ким фінансується оздоровчий табір.
 6. Що таке фітбол аеробіка.
 7. Що таке шейпінг.
 8. Оздоровчий табір.
 9. Що таке памп-аеробіка.
 10. Що таке степ-аеробіка.
- Література [1; 3-6].

3. Методичні вказівки до самостійної роботи студентів з дисципліни.

Самостійна робота студентів над опануванням теорії та методики викладання рухливих ігор і забав як навчальної дисципліни дає змогу систематизувати, узагальнити, закріпити знання отриманні під час аудиторних занять, а також активізувати пізнавальну діяльність студентів. Під час самостійної роботи студент опановує необхідні знання, вміння і навички, вчиться за планом і систематично працювати, мислити, формує свій стиль розумової діяльності. Формуються вміння застосовувати набуті знання на практиці і у професійній діяльності

Питання для самостійної роботи студентів.

1. Назвіть структуру і зміст роботи з групою ранкової гігієнічної гімнастики.
2. У чому полягають особливості організації занять із групою реабілітаційної гімнастики.
3. Дайте характеристику занять у групах лікувальної гімнастики.
4. Якими принципами необхідно керуватися під час організації занять у групах здоров'я?
5. Опишіть модель функціонування груп ЗФП.
6. Розкрийте структуру і зміст занять у групах СФП.
7. Що таке спортивні секції та як вони функціонують.
8. Розкажіть про форми існування спортивних клубів (СК).
9. Визначте необхідну документацію СК.
10. Як здійснюється організація та проведення індивідуальних занять.
11. На яких принципах організовується та проводиться оздоровча робота у дошкільних закладах.
12. Назвіть форми організації занять з фізичного виховання і спорту у позаурочний час.
13. Опишіть діяльність дитячо-підліткових спортивних громадських організацій з фізичного виховання.
14. На яких принципах організовується та проводиться оздоровча робота у дошкільних закладах.
15. Назвіть форми організації занять з фізичного виховання і спорту у позаурочний час.
16. Опишіть діяльність дитячо-підліткових спортивних громадських організацій з фізичного виховання.
17. Що таке професійно-прикладна фізична підготовка та в чому її сутність.
18. Яка мотивація до фізкультурно-оздоровчої діяльності у студентської молоді.
19. Дайте характеристику спортивного клубу ВНЗ і які завдання та функції він повинен виконувати.
20. Як правильно організувати самостійні заняття ФВіС студентів.
21. Розкажіть про методи стимулювання спортивно- масової і фізкультурно-оздоровчої роботи у студентському гуртожитку.
22. Які завдання із спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи вирішуються у спортивно- оздоровчих таборах.
23. Розкрийте особливості фізкультурно-оздоровчих технологій у закладах позадержавної.

ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ.

Згідно з Положенням про організацію навчального процесу підготовки фахівців за ECTS **індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ)** виконується з метою закріплення, поглиблення і узагальнення знань, одержаних студентами за час навчання, та їх застосування до комплексного вирішення конкретного фахового завдання.

Варіанти ІНДЗ відповідає змісту основних модулів курсу і тісно пов'язана з практичними потребами підготовки викладача фізичної культури як до навчальної, так і навчально-тренувальної роботи в ДЮСШ, спортивному клубі, загальноосвітній школі і т. д .

Відповідно до навчального плану студенти виконують контрольну роботу.

Для послідовного та чіткого викладу матеріалу складається план роботи. Під час її виконання необхідно використовувати джерела, наведені в цій навчальній програмі і рекомендовані на лекціях, а також підручники та нормативні акти, що відповідають темі роботи.

Обсяг письмової роботи — не більше 12 сторінок формату А4. Вона повинна містити вступ, основну частину та висновки. Наприкінці роботи наводиться список використаної літератури, вказується дата виконання і ставиться підпис.

Керівництво ІНДЗ здійснюється, як правило, кваліфікованими викладачами. Організація і контроль за процесом підготовки й захисту ІНДЗ покладаються на завідувача кафедри.

Таблиця 3

Остання цифра номера залікової книжки студента	Номер у списку рефератів
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	1
7	2
8	3
9	4
0	5

Теми письмових робіт щорічно коригується з урахуванням набутого на кафедрі досвіду, побажань спеціалістів, які беруть участь у рецензуванні робіт.

Текст ІНДЗ можна використати для наступного написання курсової роботи. Орієнтовні теми рефератів, рекомендована література для опрацювання наведені додатку.

ТЕМИ РЕФЕРАТИВ

1. Нормативно-правові засади проведення спортивно-масових заходів.
2. Описати схему проведення фізкультурно-оздоровчого заходу за власним вибором.
3. Організація обліку глядачів та учасників заходу.
4. Проаналізувати спортивно-оздоровчі заходи, що відбувалися протягом року у м. Краматорськ.
5. Розробити медіа-план фізкультурно-оздоровчого заходу.
6. Розробити пакет для спонсорів на прикладі відомого спортивно-оздоровчого заходу.
7. Розробити положення про спортивно-оздоровчий захід.
8. Розробити сценарний план урочистої частини спортивно-масового заходу.
9. Розробити типовий сценарний план проведення церемоніальної частини спортивно-оздоровчого заходу.
10. Спортивно-оздоровчі заходи як елемент маркетингу спортивно-оздоровчої організації.
11. Організація і методика оздоровчих та спортивно-масових заходів.
12. Концепція модернізації фізичного виховання та оздоровлення учнів.
13. Фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота у різні періоди шкільного віку.
14. Організація і проведення спортивно-масових заходів у школі.
15. Організація і проведення спортивно-масових заходів у ПТО і ВНЗ.
16. Організаційно-методичні вимоги до проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у загальноосвітніх навчальних закладах.
17. Організаційно-методичні вимоги до проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у дошкільних навчальних закладах.
18. Організаційно-методичні вимоги до проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у ПТО та ВНЗ.
19. Організаційно-методичні вимоги до проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи на виробництві.
20. Організаційно-методичні вимоги до проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у профілакторіях.

4. Критерії оцінювання успішності та результатів навчання з дисципліни.

Поточний контроль знань та умінь студентів денної форми навчання проводиться шляхом оцінювання практичних робіт та проведення письмових тестових завдань.

1. Перевірка теоретичних знань студентів (дидактичне тестування, опитування, екзамен).

2. Перевірка індивідуальних навчально-дослідних завдань (теми рефератів).

3. Перевірка самостійної роботи (виконання студентами завдань за заданими темами).

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами. Табл.3

Першою складовою є проведення дидактичного тестування.

Тестування протягом семестру проводиться 15разів. Максимальна сума 75 балів. Тестування розраховане на 30—45 хв. Із десяти тестів відповіді на 10—9 (90—100 %) питань оцінюється 5 балами, 8—7 (80—90 %) — 4 балами, 6—5 (60—70 %) — 3 балами, 4—3 (50—60 %) – 2 балами, 2—0 (0—50 %) — 0 балами. (див. табл. 1)

Таблиця 1 Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

№ теми	ЗМ 1			ЗМ 2												ІНДЗ	Всього
	Т 1.1	Т 1.2	Т 1.3	Т 2.1	Т 2.2	Т 2.3	Т 2.4	Т 2.5	Т 2.6	Т 2.7	Т 2.8	Т 2.9	Т 2.10	Т 2.11	Т 2.12		
Тести	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
	15			60												25	100

Другою складовою є виконання ІНДЗ. Максимальна оцінка за захист ІНДЗ складає 25 балів (див.табл. 2).

Таблиця 2 Система оцінки ІНДЗ з курсу до спеціальності «Фізичне виховання»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	4	1 – 2	без оцінки
2	В ІНДЗ визначені мета і завдання дослідження	2	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	2	2	без оцінки

4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	2	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	4	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	1995—2006	1985—1994	1960—1984
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	7	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2	1	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2	1	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	25		

Максимальна кількість балів (100) при оцінюванні знань студентів з навчальної дисципліни, яка завершується екзаменом, формується з двох частин, з коефіцієнтом 0,5 кожна:

- за поточну успішність 100балів (сума балів, зароблена студентом у семестрі, але не менше 55);
- на екзамені 100 балів (мінімально необхідна кількість балів за екзамен 55).

За правильну відповідь на перше питання екзаменаційного білету – здобувач може отримати 30 балів, за відповідь на друге питання також до 30 балів і за третє питання 40 балів.

Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:

$$\sum R = 0,5(П_u) + 0,5(ЕР)$$

(П_u) – підсумковий бал за тестову контрольну роботу та індивідуальне завдання(реферат);

(ЕР) – підсумковий бал за дистанційну екзаменаційну роботу.

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 3).

Таблиця 3 Система оцінки знань з курсу «Фізичне виховання»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Рекомендована література

Основна

1. Вільчковський Е.С, Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навчальний посібник. - Суми: Університетська книга, - 428с.

2. Дудчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. - К.: Олімпійська література, 2007. - 112 с.

3. Куроченко І.О. Фізична культура і спорт. - К., 2004. - 1184 с.

4. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. - К.: Олімпійська література, 2007.

5. Савицкий П.Ф. Організація фізкультурно- оздоровчої роботи. - К.: КДДФК, 1992. - 32 с.

6. Сергієнко В.М., Полтавцева Т.І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: Навчальний посібник для студентів спеціальності "Фізична культура". – 2-е вид., перероб. і доп. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. – 164 с.

Допоміжна

1. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів. - К.: Олімпійська література, 2006. - 263 с.

2. Лянной Ю.О. Інвалідний спорт. - Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2000. - 208 с.

3. Пилипко В.Ф., Овсенко В.В. Атлетизм: Навч. посіб. - Харків:
ОВС, 2007. - 247 с.