

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА
СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ**

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

Укладачі: В.В. Цибульська, Г.В. Безверхня

Умань

2014

УДК 796(075.8)

ББК 75.11я73

О 64

Рекомендовано до друку Вченою радою Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (протокол № 5 від 15 грудня 2014р.)

Рецензенти:

Базилевич Н.О. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди».

Бичук О.І. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедрою спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

О 64 Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В.В., Безверхня Г.В.– Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 220 с.

У навчальному посібнику, написаному у відповідності з навчальною програмою дисципліни «Організація та методика спортивно-масової роботи», викладено загальні основи теорії і методики організації спортивно-масової роботи, форми і технології організації спортивно-масової роботи та фізкультурно-оздоровчої роботи в системі освіти в Україні, на виробництві, за місцем проживання, з особами із обмеженими особливостями.

Розраховано на студентів факультетів фізичного виховання педагогічних вищих навчальних закладів.

УДК 796(075.8)

ББК 75.11я73

ЗМІСТ

ВСТУП	8
1. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ.....	10
1.1. Джерела інформації з вивчення спортивно-масової і фізкультурно- оздоровчої роботи.....	12
1.2. Основні терміни і поняття спортивно-масової роботи.....	19
1.3. Оздоровчі, виховні та освітні завдання.....	23
1.4. Напрями і принципи використання спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи.....	28
2. ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ.....	31
2.1.Заняття у групах здоров'я.....	32
2.2. Характеристика організації занять у групах загальної фізичної підготовки (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП).....	40
2.3. Особливості роботи у спортивних секціях...	44
2.4. Фізкультурно-спортивні клуби (ФСК) та їх об'єднання.....	45

2.5. Планування і методики проведення індивідуальних занять.....	51
3. ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В СИСТЕМІ ОСВІТИ УКРАЇНИ.....	55
3.1. Оздоровча робота у дошкільних навчальних закладах.....	56
3.2. Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітній школі.....	61
3.3. Особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи в системі професійно-технічної освіти (ПТО).....	67
3.4. Спортивно-масова і фізкультурно-оздоровча робота у вищих навчальних закладах.....	69
3.5. Фізкультурно-оздоровча робота у спортивно-оздоровчих таборах.....	77
3.6. Фізкультурно-оздоровчі технології в системі позадержавної освіти.....	79
4. ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ТА	87

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ НА ВИРОБНИЦТВІ.....	
4.1. Вплив сфери виробництва на функціональний стан людини.....	89
4.2. Ефективна діяльність з упровадження фізичного виховання і спорту на виробництві.....	92
4.3. Форми, засоби, напрями і завдання фізичного виховання і спорту в умовах виробництва.....	94
4.4. Методична робота організатора фізичного виховання і спорту на підприємстві.....	98
4.5. Інноваційна діяльність організатора фізичного виховання і спорту на виробництві.....	106
5. ТЕХНОЛОГІЯ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ.....	109
5.1. Сутність фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання та в місцях відпочинку населення.....	110
5.2. Діяльність педагога-організатора з фізичного виховання і спорту.....	114
5.3. Робота дитячо-підліткового фізкультурно-	127

спортивного клубу (ФСК) за місцем проживання...	
5.4. Діяльність культурно-спортивних комплексів (КСК).....	131
5.5. Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи у зонах масового відпочинку населення.....	133
5.6. Менеджмент і фінансування фізкультурно-масових заходів.....	136
6. ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ОСОБАМИ З ОБМЕЖЕНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ.....	139
6.1. Проблеми соціальної і фізичної реабілітації інвалідів.....	142
6.2. Структура і зміст фізичного виховання осіб з обмеженими особливостями.....	146
6.3. Рухові вміння і навички як арсенал життєво важливих рухових дій.....	149
6.4. Форми і засоби фізичної реабілітації осіб з обмеженими особливостями.....	158
6.5. Методичні аспекти організації тренувальних занять.....	171

6.6. Спорт інвалідів.....	173
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	183
СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ І ПОНЯТЬ.....	187
ДОДАТКИ.....	194

ВСТУП

За час соціально-економічної перебудови у країні створилася ситуація недооцінки державою і суспільством оздоровчої, виховної і соціальної ролей фізичного виховання і спорту. Це призвело до тривожної ситуації з фізичним і духовним здоров'ям нації.

На сьогодні потрібно відновити поняття про те, що фізична активність і спорт, особливо для різних верств населення, - необхідна, важлива умова розвитку розуму і тіла, що фізична активність і заняття спортом “для себе” покращують якість життя, знижують стресовий стан, підвищують працездатність організму.

У процесі переходу до ринкової економіки в розвитку сфери фізичної культури і спорту загострилися проблеми сьогодення і з'явилися нові.

Специфіка фізичного виховання і спорту пов'язана з обов'язковою наявністю потреб суспільства щодо відповідного матеріально-технічного забезпечення цього виду діяльності, у першу чергу інфраструктури. Сучасний стан сфери фізкультурно-оздоровчих послуг та її інфраструктура в Україні не забезпечують суттєвого і потенційного запиту населення. Якщо для виконання своєї ролі та функцій до сфери масової фізичної культури і

спорту повинно бути залучено близько 30% населення, то в Україні цей показник у середньому становить 10%.

За ринкових умов різні політичні сили й офіційні органи влади намагаються переосмислити державну соціальну політику у сфері захисту та оздоровлення нації, спрямувати її зусилля на вирішення пріоритетних проблем, розробити механізми, що дозволяють найбільш раціонально використовувати виділені ресурси для соціальних цілей.

Перебудова для оздоровлення населення повинна спиратися перш за все на розроблені комплексні програми масового розвитку сфери фізичного виховання і спорту.

Сьогодні здійснюється інтенсивний пошук нових напрямів, форм і методів фізкультурно-спортивної роботи з населенням, що відповідають сучасним вимогам і можуть вирішувати комплекс важливих завдань, які постають перед системою вищої освіти і фізкультурно-спортивним рухом України. У першу чергу йдеться про такі технології, що дозволять суттєво посилити зацікавленість спортивно-масовою діяльністю у майбутніх фізкультурних фахівців і забезпечити більш повну й ефективну соціокультурну значущість занять фізкультурою і спортом.

1. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ОРГАНІЗАЦІЇ 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.

1.1. Джерела інформації з вивчення спортивно-масової і 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.

1.2. Основні терміни і поняття 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 підготовленостях шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них. Спорт має такі напрями: дитячий спорт, дитячо-юнацький спорт, резервний спорт, спорт вищих досягнень, професійний спорт, спорт ветеранів, олімпійський спорт, 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 визначеним центральним органом виконавчої влади у

сфері фізичної культури і спорту вимогам;

спортивна діяльність – заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту 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

1.3. 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.

1.4. 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.

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

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

3. **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.

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

5. **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).

2. ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ

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.

2.1. 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 фонтотек. 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,

гідро процедури 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, так і 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;

е) 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.

2.2. 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 або середньою фізкультурною освітою та мати розряд з цього виду спорту. Заняття повинні проводитися не менш ніж 3 рази на тиждень, тривалістю не менш ніж 90 хв.

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.

2.3. 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 хороше 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.

2.4. 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 до тимчасової 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.

2.5. 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 самоперевірки

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.

3. ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В СИСТЕМІ ОСВІТИ УКРАЇНИ

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.

3.1. 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 дотримуватися 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 хвороб”

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 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.

3.2. 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 хвилинки 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 рази

на 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, пробіганням 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 - 1215 км.

Громадські організації з фізичного виховання учнів

У минулому фізичним вихованням учнів займались також комсомольські, піонерські й організації жовтенят. 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 “попластунськи”.

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 малі й довгі 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.

3.3. 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.

3.4. Спортивно-масова і фізкультурно-оздоровча 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 до систематичних 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 груп та інших надходжень.

Навчально-спортивна робота клубу складається з розділів:

- 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 (підготовка, 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 з окремих 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.

3.5. 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.

3.6. 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 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 за місцем 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 освіти і виховання.

4. ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ НА ВИРОБНИЦТВІ

Багато 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), знешкоджено 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.

4.1. Вплив сфери виробництва на функціональний стан людини

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 та суперечливо 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 дієвим, економічно вигідним, доступним для кожного є такий метод відновлення, як активний відпочинок з використанням засобів фізичного виховання і спорту.

4.2. 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 оплат 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 займаються 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.

4.3. 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 на перервах);
- 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.

4.4. 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 входять фізорги цехів. 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 специфічніше, 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;
- методику 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.

Організується 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.

4.5. 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 ременях”, “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 методик 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.

5. ТЕХНОЛОГІЯ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ

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.

5.1. Сутність фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання та в місцях відпочинку населення

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, установлюються 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 педуніверситетів 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.

5.2. 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 спорспоруд 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 засобів замовника та інвалідних центрів.

Педагог-реабілітолог повинен володіти знаннями з:

- педагогічної етики і психології;
- основ валеології (науки про здоров'я);
- анатоמו-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 колисці, 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 підшви долоні;
- рефлекс Бабкіна (нижній) - підшовове згинання пальців за легкого надавлювання на шкіру підшви 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-реабілітолога.

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-реабілітолог 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 вищеперелічені 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 фактора ризику для визначення впливу на серцево-судинні захворювання.
4. Не слід зневажати поступовим охолодженням. Ці дії допомагають запобігти травмам.
5. Необхідно ознайомитися з основною термінологією, наприклад, контрольні цифри ЧСС.

6. Починати програму тренувань повільно, якщо стомився, треба зупинитися.
7. Для зміни тренування кращими вправами є аеробні, якщо вони не протипоказані.
8. Можна використовувати тренування з обтяженнями, з невеликою вагою.
9. Необхідно пам'ятати, про регулярне відновлення після вправ різного спрямування.
10. Тренуйтеся з партнером або групою (приємне спілкування і зацікавленість).
11. 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.

2. Якщо причина зниження апетиту у великій кількості ліків, які вживаються, то потрібно звернутися до лікаря за консультацією.
3. 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 проживанням.

5.3. 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 надати юридичного статусу (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;
- упровадження і 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;
- організовуються 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.

5.4. 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.

5.5. 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, мініфутбол, 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.

5.6. 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 виконкомі 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 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. 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.

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

6. ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ОСОБАМИ З ОБМЕЖЕНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ

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 змирилося 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 забуло.

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 відчуває 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, організовуються 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 приниженою. 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.

6.1. Проблеми соціальної і фізичної реабілітації інвалідів

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 дійовим методом їх

реабілітації є моторика, тобто рухове відновлення. Проте вони будуть дійовими 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 і

нормативних вимог, які дозволяють оцінити діапазон розвитку рухових здібностей;

- підвищення рівня розвитку рухових здібностей для планомірної корекції занять з урахуванням індивідуальних обмежених особливостей.

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

- *соціальний* - створення суспільством усіх необхідних компонентів для реабілітації;

- *побутовий* - готовність сім'ї сприяти повній реабілітації; можливість у майбутньому створити йому умови для корисної побутової і трудової діяльності;

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

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

6.2. 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 тонусу 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.

6.3. 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 рефлекторно 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:

- сформувані загальне 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);
- сформувати 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 рефlekсами. 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 залежатиме 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 схресними 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 уможливорює 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.

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 складнокоординаційними 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).

6.4. Форми і засоби фізичної реабілітації осіб з обмеженими особливостями

З усіх вивчених засобів і форм фізичної реабілітації найбільш оптимальними є фізіотерапія, механотерапія,

масаж, ЛФК, а також спеціально підібрані фізичні вправи, які сприяють розвитку рухових здібностей і рухових навичок.

Перш ніж розглянути вплив засобів на інтенсивність відновлення втрачених функцій, необхідно охарактеризувати відповідні реакції організму та його адаптації на фактори зовнішнього впливу.

Вплив фізичних вправ. Систематичні заняття підвищують адаптацію інвалідів до змінених життєвих умов, розширюють їх функціональні можливості, що у свою чергу допомагає оздоровленню організму, сприяє виробленню координації діяльності опорно-рухового апарату, серцево-судинної і дихальної систем, травлення й обміну речовин. Оскільки всі засоби викликають функціональні зрушення в системах організму, то за їх діяльністю установлюється лікарський контроль і самоконтроль.

Однією з перших систем, яка реагує на навантаження, є серцево-судинна система (ССС), що відображає первісний вплив засобів реабілітації. Найбільш доступний спосіб, який апробований як у медицині, так і у функціональній підготовці людини, - це вимір частоти серцевих скорочень (ЧСС). Динаміка ЧСС - одна з ознак,

яка відображає на етапах підвищення тренованості і відновної діяльності. Пульсовий режим є критерієм відповідності фактичної інтенсивності навантажень, які використовуються на заняттях. Індивідуальна реакція ЧСС на навантаження відображає рівень адаптації до неї ССС. Проте використання традиційного пальпаторного методу її визначення безпосередньо у м'язовій діяльності практично неможливе.

У практиці реабілітації обмежених особливостей людини за кордоном з цією метою використовуються радіотелеметричні системи. Ці системи призначаються для термінової реєстрації електрокардіограми по радіоканалу, що не викликає додаткових зупинок і не примушує зосереджувати увагу на пальпаторному самоконтролі. Система дихання не потребує пильного контролю до вимірювання її показників, якщо у процесі хвороби не розвинулись патологічні зміни в системі дихання. Проте вимірювання її параметрів необхідно проводити щотижня - ЖСЛ, РО (резервний об'єм) вдиху та видиху.

Методи контролю:

- *рентгенографія* - дослідження кісткової тканини за допомогою рентген-проміння. Найчастіше досліджується уражений сегмент або супроводжувані

хвороби, уражені суглоби та інші тканини. Проте цей метод має ряд недоліків, один з яких, найбільш головний - ураження рентген-проміннями червоних кров'яних тіл;

- *остеометрія* - використання кісткової тканини за допомогою ультразвуку. Метод простий, проте не дуже точний, оцінна вартість суб'єктивна;

- *метод реографії* - дослідження швидкості кровотоку у хворого на ураженій ділянці тіла, що дає змогу говорити про циркуляцію крові та стан судин.

Аналіз діяльності м'язової системи контролюється за допомогою антропометрії та міотонометрії.

Антропометрія - це вимір м'язових об'ємів, довжини біосегментів.

Міотонометрія - це дослідження м'язової тканини за всіма параметрами скорочувально-відновних процесів. Для контролю силових показників м'язів використовуються різноманітні динамометри, а ступінь гнучкості опорно-рухового апарату вимірюється з використанням гоніометрії.

Усі перераховані методи допомагають ефективно та якісно планувати використання засобів реабілітації з урахуванням індивідуальних здібностей і функціональної адаптації організму.

Фізіотерапія - невід 'ємна частина системи відновлення. Методи фізіотерапії необхідно використовувати протягом усього періоду відновлення. Їх використання повинно поєднуватися з іншими засобами реабілітації.

Пропонуються засоби фізіотерапії:

- повітряні ванни за різної температури повітря;
- сонячні процедури з точним дозуванням перебування на сонці;
- водолікування (ванни - радонові, сірководневі, хвойні, мінеральні тощо, різноманітні види процедур - душ, гідромасаж, контрастний душ, обливання, вологі обтирання);
- вологі укутування, хворого укутують простирадлом ("сповивають") та накривають теплою вовняною ковдрою. У перерві 1-2 хв спостерігається рефлекторний спазм шкіри, що викликає скорочення судин, наступні 15-20 хв судини розширюються, посилюється кровотік у периферичних відділах тіла. Рекомендується після нервових стресів, а також як жарознижувальне. Процедура може тривати до 40 хв.

Звичайно, усі перераховані засоби необхідно

застосовувати тільки за призначенням лікаря, оскільки вони спричиняють додаткові дії на організм.

Як додаткові засоби для лікування використовуються курортологія та бальнеотерапія. Хороший ефект дають також грязелікування та озонедитові аплікації.

Механотерапія як засіб реабілітації. Механотерапія

- одна з форм лікувальної дії, яка є системою функціонального лікування за допомогою різноманітних обладнань і приладів, застосовується в комплексі з іншими засобами і методами сучасної медичної реабілітації. Позитивними особливостями цього методу є:

- глибока біологічність й адекватність;
- універсальність, тобто великий спектр дії;
- немає жодного органа, який би не реагував на рух, залучаються всі рівні ЦНС і вегетативної нервової системи, ендокринні й гуморальні фактори;
- відсутність негативної сторонньої дії (під час правильного дозування і раціонального методичного оформлення занять фізичними вправами);
- можливість тривалого застосування протягом процесу реабілітації.

Історія розвитку механотерапії почалася у XIX ст., коли Густав Цендар (професор анатомії Ужальського університету) створив нову систему гімнастики, яку назвав машиною. Він розробив спеціальні апарати, які давали можливість дозувати вправи без допомоги рухів інструктора-методиста під час лікування.

У 1857 році був механотерапевтичний інститут для реабілітації хворих, який мав 27 груп апаратів. Відтоді апарати Цандера поширились далеко за межі Швеції.

За своєю ефективністю апарати механотерапії можуть бути поділені на групи:

- ті, що допомагають урахувати і точно оцінювати успіх рухового відновлення, - “діагностичні апарати”;
- ті, що допомагають виділити окремі фази самовільних рухів, - апарати, що підтримують і фіксують рухи;
- ті, що допомагають дозувати механічне навантаження під час руху, - тренувальні апарати;
- комплексні апарати (з усіх груп).

Протягом перших 2-3 місяців після травми та іммобілізації механотерапію можна застосовувати тільки як тонізуючий

засіб, що сприяє регенерації ушкоджених тканин.

Під час використання механотерапії враховуються:

- періоди реабілітації;
- кількість процедур механотерапії;
- тривалість процедур та інтенсивність;
- маса застосованої ваги;
- мета дії;
- на який суглоб спрямована процедура;
- кількість повторень і тривалість процедури;
- вік хворих;
- фізична і функціональна підготовка.

За всіма цими перерахованими параметрами є табличні дані, які розроблені вченими-медиками. Багато конструкцій блочних апаратів із механотерапії винайшов Валентин Дикуль, які потім поширились як у нашій країні, так і за кордоном як блочні тренажери в атлетичній гімнастиці. Відомі також з реабілітації обмежених особливостей людини апарати конструкції Г.А. Міносяна. Він уперше створив блочну установку, корелятори (установлюють точне спрямування руху), комбінуючі похилені площини, коригувальні валики, а також

“качалки” (для м’язів спини), велосипед з установкою дозованого опору, коляску-гойдалку, апарат полегшеної ходи тощо.

Апарати конструкції Г.А. Міносяна можна зустріти повсюди: у лікувально-профілактичних закладах, диспансерах, спецшколах, центрах для інвалідів, кабінетах ЛФК, закладах травматології й ортопедії та ін. Дослідження щодо впливу механотерапії різними авторами (І.А. Аршавський, Н.В. Зімкін, М.Р. Могенович, В.С. Фарфель та ін.) засвідчили, що її застосування приводить до зміни м’язового тону, рухомості у суглобах, ЧСС, посилення кровотоку, збільшення м’язової сили тощо. Необхідно відзначити, що більшість методик, тренажерних пристроїв й апаратів, які розроблені механотерапією, використовують спортсмени, які займаються атлетизмом, культуризмом, бодібілдингом тощо. Тому вони повною мірою можуть уважати Густава Цендера зачинателем цього напрямку, а механотерапію - основною наукою, яка дала наукове спрямування у гімнастиці.

Масаж і ЛФК як фактор оздоровлення. Масаж і ЛФК у комплексі та під час цілеспрямованого дозування є ефективним засобом реабілітації. Щодо масажу, то у вітчизняній літературі є багато розробок і методик його

використання, починаючи із самомасажу та закінчуючи лікувальним масажем.

Методику масажу вивчають як окрему дисципліну, але, якщо брати до уваги лікувальний масаж, який використовується у практиці лікування інвалідів, то зачинателем вітчизняної школи лікувального масажу є Л.А. Купичев (1975; 1988).

ЛФК сприяє регулярному та раціональному проведенню занять фізичними вправами. Під час оцінки впливу ЛФК на локомоторний апарат необхідно враховувати основні механізми дії фізичних вправ:

- механізм тонізуючої дії фізичних вправ. Полягає в активізації моторно-вісцеральних рефлексів (передача електробіопотенціалу від м'язів, що працюють, до кори головного мозку). Вплив фізичних вправ підвищується під час їх поєднання зі словесним поясненням і демонстрацією (1-а та 2-а сигнальні системи). Цей фактор є первинним у підвищенні тону, оскільки обмежена особливість супроводжується гіпокінезією (недостатність рухів) та іммобілізацією;

- механізм трофічної дії. В осіб порушується анатомічна структура рухів, спостерігаються дегеративні процеси, порушується обмін речовин.

Застосування ЛФК зумовлює заміну утвореного дефекту шляхом регенерації (відновлення), компенсаторної (змінної) гіпертрофії, що стимулює трофічні (функціонування органа чи тканини) процеси в організмі;

- *механізм формування функціональних компенсацій*. Це часткова заміна діяльності одного органа іншим. Наприклад, фізичні вправи викликають активне перекачування крові, що забезпечує менше навантаження на діяльність серця, та відбувається часткова заміна серцевих функцій. М.У. Арінгін (1986) у цьому випадку назвав м'язи периферійним серцем людини (працюють як м'язові насоси). В осіб з обмеженими особливостями цей процес не спостерігається у випадку повної іммобілізації;

- *механізм нормалізації функцій і цілісної діяльності організму*. Фізичні вправи, використані у ЛФК, є засобами свідомого та дійового впливу людини на процес відновлення порушених функцій опорно-рухового апарату. На основі цього будуються принципи комплексного відновного лікування, яке включає лікувальну гімнастику, механотерапію, масаж, забезпечує хворій людині можливість повноцінно жити і працювати.

Використання масажу і ЛФК має свою точну і чітку

спрямованість. Їх застосування як засобів реабілітації обмежених особливостей повинно бути дозволено лікарем.

Фізичні вправи в системі розвитку рухових здібностей. Фізичні вправи, які застосовуються у процесі фізичного виховання людей з обмеженими особливостями:

- для організації самостійних занять (РГГ, прогулянки, близький туризм, корекційні заняття);
- для організованих групових і секційних занять фізичним вихованням і спортом (ЛФК і корекційні заняття у лікувальних закладах і реабілітаційних центрах, заняття із силових видів спорту у групах і секціях громадських фізкультурних організацій, виробнича гімнастика осіб, які працюють у галузях матеріального виробництва та службах побуту);
- для інвалідного спорту (організація і проведення змагань з видів спорту).

Для перерахованих видів діяльності використовуємо класифікацію, розроблену В.Г. Григоренком та А.П. Глобою (1991).

За виявом рухових здібностей:

- а) вправи силового характеру;
- б) вправи швидкісного характеру;

- в) вправи швидко-силового характеру;
- г) вправи для розвитку загальної і спеціальної витривалості;
- д) вправи для розвитку рухомості в суглобах;
- е) вправи для розвитку координаційних здібностей.

За біомеханічною ознакою:

- а) вправи циклічного характеру;
- б) вправи ациклічного характеру;
- в) рухові дії змішаного характеру, включаючи вправи циклічного й ациклічного характеру.

За історичною ознакою розвитку видів спорту:

- а) гімнастичні вправи;
- б) плавання;
- в) спортивні і рухливі ігри;
- г) туризм й екскурсії;
- д) елементи важкої атлетики й атлетичної гімнастики;
- е) елементи легкої атлетики;
- є) орієнтування.

Крім перерахованих вправ, особи з обмеженими особливостями повинні виконувати також рухові дії прикладного типу: різні види ходьби (сходінками, з переступанням, з вантажем, у сутінках та ін.). Дуже

важливим є прищеплення навичок падати і підводитися з використанням ортопедичних апаратів. Навички падати “у групування” повинні бути доведені до автоматизму.

6.5. Методичні аспекти організації тренувальних занять

З особами з обмеженими особливостями можуть проводитися як індивідуальні, так і групові заняття. Групові заняття організовують реабілітаційні центри, товариства, центри інвалідного спорту та ін.

Для проведення групових занять необхідно враховувати основні методичні положення:

- формувати групи необхідно за статтю, функціональним станом, рівнем рухової підготовки;
- виявляти інтерес групи до різних видів спорту, рухливих і спортивних ігор;
- навантаження на таких заняттях повинно відповідати лікувальним завданням;
- під час збільшення дозування навантажень проводити індивідуальний контроль;
- під час ускладнення технічних прийомів

необхідно домагатися виконання його у кожній групі. Під час проведення занять з групою особливу увагу звертати на психолого-педагогічний такт (голос повинен бути спокійним, упевненим);

- на всіх заняттях необхідно дотримуватися гігієнічних вимог до місця проведення, до форми тих, хто займаються;

- заняття організовувати, щоб вони поєднувалися з іншими оздоровчими процедурами;

- з метою профілактики травматизму необхідна ретельна підготовка місць занять.

Під час вивчення на заняттях рухливих ігор і спрощених спортивних ігор необхідно дотримуватись такої послідовності:

- ознайомлення з технікою прийомів;

- навчання техніки;

- навчання техніки для гри;

- ознайомлення з тактикою;

- навчання технічних дій у грі;

- закріплення техніки і тактики в ігрових діях.

Усі групові заняття повинні проводитися двома

спеціалістами одночасно, де обов'язково повинен бути присутній лікар. Наприкінці кожного заняття доцільно підбити підсумки, обов'язково відзначити кращих.

6.6. Спорт інвалідів

Спорт інвалідів - змагальна форма психофізичної діяльності осіб у межах багаторічної фізичної реабілітації, яка забезпечує прояви індивідуальної обдарованості, задоволення інтелектуальних, етичних й естетичних потреб у сфері міжособистісних відносин змагальної практики, розвиток високого рівня життєдіяльності організму, що дозволяє спорту бути ефективним засобом соціальної і фізичної реабілітації.

Метою спорту інвалідів - є відновлення соціального статусу, збереження цілісності особистості.

До основних завдань інвалідного спорту відносять:

- 1) підтримка механізмів компенсації і відновлення порушених функцій шляхом їх всебічного розвитку;
- 2) зміцнення здоров'я, загартовування тих, хто займаються;
- 3) забезпечення і підтримка високого рівня фізичної працездатності;

- 4) виховання вольових і моральних якостей, а також всебічний розвиток особистості;
- 5) організація здорового способу життя, дозволя, активна участь у суспільному житті.

Спорт для інвалідів будується на положеннях, які було викладено на V Міжнародному конгресі (м. Стокгольм):

- 1) важливе не стільки те, що втрачене, скільки те, що збереглося;
- 2) збереження життєдіяльності є важливішим, ніж наявний дефект;
- 3) між особою з обмеженою особливістю і здоровою людиною менше відмінного, ніж подібного.

На сьогодні спортсмени-інваліди з усього світу об'єднані у 6 міжнародних спортивних організацій:

- CI88 - міжнародна спортивна організація глухих (створена у 1924 р.);
- 8M^8P - міжнародна спортивна федерація інвалідів- візочників (створена у 1952 р.);
- I80^ - міжнародна спортивна організація інвалідів з дефектами опорно-рухового апарату (створена у 1964 р.);
- CP-I8KA - міжнародна спортивна організація

людей з наслідками дитячого церебрального паралічу (створену 1978 р.);

- ІВ8А - міжнародна спортивна організація сліпих (створена у 1980 р.);

- МА8-РМ№ - міжнародна асоціація спорту для людей з порушенням інтелекту.

Протипоказання до занять й участі у змаганнях:

1. Порушення рухових функцій, зумовлені захворюваннями і травмами головного мозку (гостре порушення мозкового кровообігу, стан після видалення пухлини головного мозку, стан після важкого забиття, контузій головного мозку).
2. Паралічі і парези унаслідок дегенеративно-дистрофічних захворювань спинного мозку, нервово-м'язового апарату, демієлінізуючих захворювань нервової системи.
3. Захворювання і травми опорно-рухового апарату, ураження серцево-судинної системи (ІХС, постінфарктний кардіосклероз, порушення ритму, міокардит).
4. Психічні захворювання: епілепсія, шизофренія, маніакально- депресивні стани.
5. Хвороби кінцівок: запалення, нагноєння, грубі,

деформівні рубці.

6. Травми шийного відділу хребта.
7. Стан після видалення злоякісних інтрамедулярних пухлин і спинного мозку.
8. Хронічна ниркова недостатність.
9. Пієлонефрит у стадії загострення.
10. Трофічні форми дитячого церебрального паралічу з грубими порушеннями рухових функцій, нападами, розладами психіки, інтелекту.
11. Трофічні язви, пролежні з гнійними виділеннями.

Після утворення України як самостійної держави у м. Київ була зареєстрована федерація інвалідів. Вона використовує досвід інших спортивних організацій у проведенні змагань з видів спорту, який був набутий у країнах Прибалтики, м. Москва, Санкт-Петербург та за кордоном. Найбільше змагань проводиться для осіб із порушенням функцій спинного мозку.

Проведення подібних заходів засвідчило, що спорт інвалідів як форма їх реабілітації виконує такі функції:

- відновлює та підтримує явище адаптації, які сформувались під впливом фізичних вправ;
- полегшує перехід від реабілітації до професійної діяльності;

- прискорює психічне і фізичне відновлення.

Звичайно, це сприяє оздоровленню, розвиває впевненість у своїх силах, що є хорошим фактором повного залучення громадян до суспільного життя.

Згідно з міжнародною класифікацією, інваліди з порушенням функцій спинного мозку поділяються на групи і категорії: за сегментами ураження хребта зверху вниз - від верхнього шийного відділу до нижнього другого хребця. Зрозуміло, чим вище ураження, тим менше функцій може виконати людина. Тому група 1-го класу вважається найбільш слабкою, а група 6-го класу - найбільш сильною.

Інваліди 1-го класу (найбільш слабка група) поділяються на 3 категорії - А, В, С. Форма розподілу така ж - зверху вниз (за травмою шийного відділу).

Найбільш доступними та популярними видами спорту в інвалідів із порушенням функцій спинного мозку є: легка атлетика, плавання, спортивні ігри, стрільба з лука, стрільба кульова, важка атлетика, волейбол, баскетбол та інші доступні види.

Усі змагання проводяться за правилами видів спорту з деякими змінами. Міжнародні змагання включають такі види:

- *легка атлетика* - змагання на візках, метання списа, диска, штовхання ядра. Легкоатлетичні змагання на колясках проводяться від 100 м до 42,195 км, беруть участь чоловіки та жінки. Естафети 4 x 100 м, 4 x 200 м, 4 x 400 м. Метання: вага списа - 600 г, ядро від 3 до 4 кг, диск - 1 кг. Чоловіки і жінки беруть участь у триборстві - ядро, диск, спис, а також у п'ятиборстві - 3 метання + 2 дистанції (за групами);
- *волейбол* - майданчик розміром 6 x 10 м, висота сітки для чоловіків - 115 см, для жінок - 105 см;
- *плавання* - стартують учасники з води. Змагальні види - брас, на спині, вільний стиль, естафети;
- *пауерліфтінг* - змагання відбувається лише у жимі лежачи. Проводяться у 10 вагових категоріях;
- *стрільба з лука* - жінки - дистанція 30 м, чоловіки - 30 м і 50 м. Дозволяється користуватися ремнями шириною не більш ніж 5 см навколо груднини і ніг нижче коліна для закріплення коляски;
- *стрільба кульова* - змагання проводиться з використанням візків - з положення лежачи, коліна, сидячи;
- *фігурне ведення візків* - перешкоди

розставляються на баскетбольному майданчику та включають:

- а) проїзд між стійок;
- б) рух заднім ходом навколо стійки;
- в) зупинка у лінії “стоп”;
- г) слалом, слалом назад;
- д) проїзд по “колії”.

Крім перерахованих видів користуються популярністю: кегельбан, більярд, рухливі ігри та ін.

Для організації занять і проведення змагань за доступними видами спорту необхідне створення широкого кола груп, секцій, фізкультурно-оздоровчих клубів за місцем проживання.

Великі проблеми виникають з фінансуванням таких змагань, із залученням кваліфікованих фахівців, які могли б проводити ці заняття з обладнанням, сучасними інвалідними візками тощо.

Можливості для регулярних занять фізичним вихованням і спортом інвалідів дуже різнобічні, але одна з головних проблем - це сформувавши розуміння того, що під впливом регулярних занять у них можуть відбутися значні функціональні поліпшення.

Як указують деякі автори (В.Г. Григоренко, 1991;

Ю.А. Бріскін, 2006), багато інвалідів відмовляються від систематичних фізичних вправ після стаціонарного лікування. *Причини такі:*

- відсутність достатньої уваги з боку лікарів і педагогів;
- відсутність кваліфікованих фахівців, які можуть правильно планувати заняття;
- відсутність організованої групи для занять;
- відсутність місць занять, інвентарю й обладнання;
- аморальне несприйняття суспільства, яке не розуміє проблеми людей з обмеженими особливостями.

Тому на етапі відновлення і соціальної реабілітації інвалідів особливо важливими стають заходи, що потребують співробітництва органів охорони здоров'я, спортивних організацій за місцем проживання, громадських організацій, а також перш за все підтримки засобів масової інформації.

Питання для самоперевірки

1. Визначте актуальність проблеми соціальної і фізичної реабілітації осіб з обмеженими особливостями.
2. Розкажіть про завдання, забезпечення яких сприяє

- реабілітації осіб з обмеженими особливостями.
3. Які зміни відбуваються у системі організму після іммобілізації.
 4. Поясніть особливості навчання рухових дій на початковому етапі.
 5. Опишіть структуру і зміст закріплення та вдосконалення рухових навичок осіб з обмеженими особливостями.
 6. Які методи розвитку рухових здібностей використовуються на заняттях з особами з обмеженими особливостями.
 7. На яких принципах будується педагогічний процес з розвитку рухових здібностей.
 8. Як впливають рухові дії на організм людини.
 9. Назвіть методи функціонального контролю, що використовуються під час проведення занять.
 10. Які фізіотерапевтичні методи і засоби використовуються у періоді реабілітації людей з обмеженими особливостями.
 11. Поясніть, що таке механотерапія як реабілітаційний засіб.
 12. Які основні механізми дії фізичних вправ на функціональні зміни в системі організму.

13. Опишіть фізичні вправи, які використовуються для розвитку рухових здібностей.
14. Які особливості організації і проведення практичних занять з особами з обмеженими особливостями.
15. За яким принципом формуються групи для організованих занять з особами з обмеженими особливостями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Навчальний посібник. - К.: ІЗМН, 1997. - 152 с.
2. Белов Р.А. Организация работы по физической культуре и спорту по месту жительства. - К.: Вища школа, 1987. - 239 с.
3. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів. - К.: Олімпійська література, 2006. - 263 с.
4. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навчальний посібник. - Суми: Університетська книга, - 428 с.
5. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі “фізичне виховання і спорт”: Підручник. - Харків: ОВС, 2005. - 112 с.
6. Григоренко В.Г., Глоба А.П. Организация спортивно-массовой работы с лицами, имеющими нарушения функций спинного мозга: Методические рекомендации. - М.: Советский спорт, 1991. - 78 с.
7. Григоренко В.Г. Педагогические основы физической реабилитации инвалидов с нарушениями функции спинного мозга. - М.: Советский спорт, 1991. -

204 с.

8. Довгань В.И., Темкин И.Б. Механотерапия. - М.: Медицина, 1981. - 128 с.

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

10. Жданова О.М. Управління фізичною культурою: Навчальний посібник. - Львів, 1996. - 128 с.

11. Іващенко Л.Я., Савицький П.Ф., Левицький В.В. Організація і методика масової фізичної культури: Навчальна програма для фізкультурних вузів. - К.: Спорт, 1994. - 27 с.

12. Дьяков Д.И. Оздоровительная физическая культура на производстве: Учебное пособие. - Хабаровск: ХГИФК, 1991. - 85 с.

13. Кравченко А. С. Физкультурно-оздоровительная работа в зонах массового отдыха населения как направление дальнейшего совершенствования физкультурного движения: Автореф. дис. ... канд. пед. наук - К.: КГИФК, 1991. - 25 с.

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

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

- 216 с.

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

17. Олейник Н.А. Теоретические и методические основы управления физической культурой и спортом в Украине: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - К., 2000. - 20 с.

18. Пилипко В.Ф., Овсеєнко В.В. Атлетизм: Навч. посіб. - Харків: ОВС, 2007. - 247 с.

19. Подлесний В.Н. Взаимодействие государственных и общественных организаций в управлении массовой физкультурно-оздоровительной работой с населением по месту жительства: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - К.: КГИФК, 1991. - 24 с.

20. Савицкий П.Ф. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи. - К.: КДІФК, 1992. - 32 с.

21. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 171 с.

22. 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.

23. Старковская В.Л. Лечебная физкультура в реабилитации больных и детей группы риска первого года жизни. - Л.: Медицина, 1991. - 160 с.

24. Штеренгерц А.Е. Физические методы лечения детей с поражением функции опорно-двигательного аппарата. - К.: Здоровье, 1988. - 48 с.

25. Язловецкий В.С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. - К.: Здоровье, 1991. - 231 с.

СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ І ПОНЯТЬ

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.

Волонтерство – це внесок у збільшення добробуту певної спільноти чи суспільства.

Дитячо-юнацька спортивна школа (ДЮСШ) - профільний позашкільний навчальний заклад, основним напрямком діяльності якого є спортивний, що забезпечує у позаурочний та поза навчальний час пошук, розвиток та підтримку обдарованих вихованців, створення необхідних умов для максимальної реалізації їхніх здібностей в обраному виді спорту.

Культурно-дозвілевий комплекс (КДК) – організація, яка покликана об'єднати діяльність районних культурно-просвітніх, оздоровчих і фізкультурно-спортивних установ регіону.

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.

Масові спортивні заходи (ФСЗ) - свято і воно повинно проходити в святковій атмосфері з відповідним оформленням і організацією.

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

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.

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.

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.

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

Положення про змагання - головний нормативно-управлінський документ, що регламентує відносини між провідною організацією, судьями і учасниками змагань і на основі якого здійснюється проведення змагання.

Спартакіади - масові комплексні заходи - широко застосовуються в навчальних закладах, за місцем проживання населення, в спортивних клубах.

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

Спорт інвалідів – напрям спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань з видів спорту інвалідів та підготовкою спортсменів до цих змагань.

Спортивна діяльність – заходи, що здійснюються

суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку спорту.

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

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 визначеним центральним органом виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту вимогам.

Спортивний клуб - громадська організація фізкультурно-спортивної спрямованості у формі об'єднання фізичних або юридичних осіб, що створюється з метою розвитку фізичної культури та спорту.

Спортивні заходи – спортивні змагання та/або навчально-тренувальні збори.

Спортивні змагання - це специфічна форма суперництва, кожний учасник якого за допомогою певних прийомів в рівних для всіх умовах прагне досягти якнайкращого результату, переграти і перемогти решту учасників.

Спортивні секції – це спеціальні підрозділи з окремих видів спорту.

Спортсмен – фізична особа, яка систематично займається певним видом (видами) спорту та бере участь у спортивних змаганнях.

Технологія – система 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.

Фізична рекреація – соціальне корисне використання фізичних вправ, ігор, туризму, природних факторів з метою активного відпочинку, розваги, одержання задоволення, відновлення сил.

Фізичне виховання – система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь.

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.

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

Фізкультурно-оздоровчий комбінат (ФОК) - тип госпрозрахункових організацій, які створюються для надання платних фізкультурно-оздоровчих і лікувально-профілактичних послуг населенню.

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.

Фізкультурно-спортивне товариство - громадська організація фізкультурно-спортивної спрямованості, що

створюється громадянами України з метою сприяння розвитку фізичної культури та спорту.

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.

Школа вищої спортивної майстерності (ШВСМ) - це позашкільний навчальний заклад, основним напрямком якого є спортивний, що забезпечує підготовку спортсменів вищих категорій до складу національних збірних команд України з відповідних видів спорту.

ПОЛОЖЕННЯ ПРО ЗМАГАННЯ

1. Мета і завдання змагань.

Характер мети впливає на спрямованість і зміст всієї решти пунктів положення. Звичайно намічається одна мета і визначаються додаткові завдання, що можуть бути вирішені в процесі проведення змагань.

Наприклад, обласні змагання з виду спорту проводяться відповідно до комплексної цільової програми олімпійської підготовки і вирішують такі завдання:

- підвищення спортивної майстерності;
- вдосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних організаціях;
- підбиття підсумків роботи в спортивних організаціях України.

2. Час і місце проведення змагань.

У цьому розділі визначаються форма змагань, число і місце проведення, день приїзду і відїзду учасників.

3. Організація змагання.

У цьому розділі визначається, хто здійснює загальне керівництво підготовкою і проведенням змагань, а також відповідальні за підготовку місць змагань, розміщення, харчування, прийом і відправку іногородніх учасників, тренерів,

суддів, виготовлення афіш, програм, суддівської документації, організацію шефської роботи покладається на організації (управління по спорту, федерації) по місцю проведення змагань.

4. Учасники змагань.

У цьому розділі визначається вид змагань (наприклад, відкрита першість області) і спортсмени інших областей, які допускаються до них. Указується склад команди, у тому числі кількість спортсменів, тренерів, інших представників, спортивна підготовка спортсменів (І р., КМС тощо), вагові категорії, особистий спортивний інвентар (за необхідності, наприклад в боксі).

5. Програма змагань.

Висвітлюються загальні вправи, які будуть проведені для всіх груп учасників.

6. Витрати.

У цьому розділі указується, хто несе витрати щодо розміщення, харчування учасників, тренерів, суддів, які прибули за викликом федерації з виду спорту, витрати по приїзду спортсменів, тренерів і представників (звичайно несуть відряджаючі організації"). Витрати з прийому іноземних делегацій.

7. Порядок визначення переможців.

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

8. Нагородження переможців.

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

СПОРТИВНО-РОЗВАЖАЛЬНЕ СВЯТО ДЛЯ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

Мета: Виховувати любов до фізкультури та спорту, розвивати руховий апарат, фізичні уміння та навички, зміцнювати здоров'я. Виховувати почуття дружби, колективізму, взаємовиручки. Прищеплювати прагнення до занять фізкультурою. Формувати колектив класної родини.

Свято проходить у спортивному залі, який обладнаний необхідним спортивним інвентарем: обручами, кеглями, гімнастичними лавами, палицями, м'ячами, мішками для стрибків тощо. Під стіною розміщені столи для суддів. У залі знаходяться вболівальники і гості.

Лунає спортивний марш. До залу входять члени класної родини.

Вчитель: Дорога класна родинно, гості! Сьогодні, як і щорічно, ми зібралися на наше улюблене фізкультурно-художнє свято, щоб позмагатись у силі, спритності і просто відпочити. Рада вас бачити здоровими, бадьорими, готовими до фізичного виховання, судитимуть змагання...

Вчитель фізкультури: Учасники змагань, слухайте мою команду. На дві команди з однаковою кількістю дорослих і дітей розійдись! Команди, шикуйсь, струнко! Вільно!

Кожній команді треба вибрати капітана (*бажано з числа дорослих*), придумати назву і привітання. Команди, готові?

Команди (хором): Готові!

Команди вітають одна одну, капітани здають рапорт вчителю фізкультури про готовність до змагань.

Вчитель фізкультури: Команди, уважно послухайте умови і правила змагань (*пояснює, що змагання будуть проходити в три етапи, а в перерві між ними будуть показові виступи спортсменів-старшокласників, предметна вікторина, номери художньої самодіяльності*).

Отже, розпочинаємо перший тур змагань. В першому турі ігри-естафети. Команди, до змагання в іграх-естафетах приготуйсь!

Звучить весела спортивна мелодія.

Гра-естафета “Баскетболіст”.

Кожен гравець команди веде м'яч до баскетбольного щита і закидає його в корзину. Зловивши, передає м'яч наступному гравцеві, який повинен зробити

те, що й попередній. Команда, котра швидше виконає завдання, отримає 100 очок, котра пізніше – 50.

Естафета з обручами.

Потрібно пробігти від пункту А до пункту В і назад, перестрибуючи через обруч, як через скакалку. Команда, котра швидко виконає завдання, отримує 100 очок, котра пізніше – 50.

(Проводиться гра “На яку фігуру схоже?”).

Вчитель показує зображення, що складають з геометричних фігур, а діти відповідають на запитання.

1. *Перед вами – клоун Тяпка,*

На що схожа його шапка?

2. *Перед вами – клоун Мишка,*

На що схожа його книжка?

3. *Перед вами – клоун Кіт,*

Що нагадає живіт?

Синя ковдра є у ночі –

Укрива кого захоче, -

Ще й співає колісанку:

Спить до ранку...

(Проводиться гра “Що правда, а що ні?”).

1. *Настала ніч, і діти пішли до дитсадка.*

Правда?

2. Наступив день і діти пішли вмиватись.

Правда?

3. Вночі діти роблять ранкову гімнастику.

Правда?

4. Вдень на небі сяють зорі, а навкруги темно-темно. Правда?

Естафета “Подорож по горах”

Бігову доріжку поділити на три рівні частини. Гравці у першій частині стрибають на лівій нозі, у другій – на правій, у третій – на двох. Назад повертаються, біжучи. Котра команда пробіжить швидше, отримає 100 очок, котра пізніше – 50.

Поки судді підраховують набрані очки, виступають гімнасти.

Вчитель: Увага! Слухайте результати першого туру змагань.

Вчитель фізкультури: А зараз конкурс капітанів! Капітани команд на середину залу кроком руш!

Конкурс на спритність. Ось вам тенісні ракетки, м'ячі. Ви будете відбивати м'яч від ракетки скільки зможете, аж поки він не впаде додолу. Гравці кожної команди вголос рахуватимуть, скільки ударів ви зробите. За кожен удар нараховується 10 очок.

Конкурс на координацію. Сядьте на стільці. Ми вам зав'яжемо очі. Обидва встаєте, повертаєтеся вправо і робите два кроки, тоді вліво, робите два кроки, і знову вліво – два кроки (*вийде квадрат*). Сідайте на стільці.

Поки судді визначають капітана-переможця, виступають спортсмени-дзюдоїсти.

Вчитель фізкультури: Увага всім членам команд. Проголошується невеличка спортивна вікторина. За правильну відповідь на поставлене питання команда отримує 10 очок.

- 1) Який м'яч найважчий і який найлегший (Набивний і тенісний).
- 2) Скільки гравців у футбольній команді? (11)
- 3) Скільки білих фігур у шахах? (16)
- 4) Як часто проводяться Олімпійські ігри? (Раз у 4 роки)
- 5) Які ігрові види спорту беруть участь у літніх Олімпійських іграх? (футбол, волейбол, гандбол тощо).
- 6) Скільки гравців у волейбольній команді? (6)
- 7) Скільки гравців у баскетбольній команді? (5)
- 8) Які ви знаєте фізичні якості? (Сила, витривалість, спритність, гнучкість тощо).

9) Які ви знаєте спортивні стилі плавання? (Вільний, кроль на грудях, кроль на спині, батерфляй, брас).

10) Які ви знаєте види плавання? (Академічний, на байдарках, на каное, на ялах, на шлюпках).

Поки судді підводять підсумки вікторини, перед учасниками виступають батьки (*артисти обласної філармонії*) з танцювальною програмою.

Вчитель фізкультури: Увага! Розпочинаємо третій тур змагань.

Передавання м'яча двома руками над головою.

Першому гравцеві дається м'яч. Піднявши м'яч над головою, він передає його другому гравцеві. Коли м'яч дійде до останнього гравця в колоні, той з м'ячем перебігає наперед і знову його передає. Гра закінчується тоді, коли перший гравець знову займе своє місце. Переможе та команда, яка закінчить гру першою (100 очок). Хто закінчить пізніше – 50.

Проводиться естафета.

Вчитель фізкультури: Велика естафета. Її умови: по-пластунськи пролізти по гімнастичній лаві, потім встати, залізти у мішок, дострибати до корзини з м'ячем,

взяти м'яч у руки і на бігу вцілити ним у визначену мішень.

Тоді бігом вернутися назад. За швидше виконані завдання команда отримає 100 очок, за пізніше – 50.

Поки судді підводять підсумки третього туру, виступає вокальна група старшокласниць, яких вчителька навчала в початкових класах.

Вчитель фізкультури: Увага всім учасникам! Слово надається суддям змагань.

Судді підводять підсумки змагань, оголошують команду-переможницю. Слово для привітання і вручення прізів надається директору школи.

Вчитель: Відомо, що фізична культура має велике значення в житті кожної людини. Особливо важливим є цей вид діяльності для молодших школярів. Він сприяє розвитку у них не лише фізичних якостей, а й моральних. Основним компонентом системи фізичного виховання учнів початкових класів є ранкова гімнастика. Подивіться новий комплекс ранкової гімнастики, який підготував для вас вчитель фізкультури з групою дітей класу.

Під музичний супровід учні виконують вправи.

Вчитель: Наше свято завершилось. До нових зустрічей.

Додаток В

ТАТО, МАМА, Я - СПОРТИВНА СІМ'Я!

Мета: виховувати в дітей інтерес до фізичної культури і спорту, як вагомого засобу зміцнення здоров'я; усвідомлення необхідності ведення здорового способу життя; сприяти розвитку рухових якостей; почуття колективізму, дружби, взаємодопомоги; дати орієнтири щодо активного проведення вільного часу і дозвілля з користю для здоров'я молоді української сім'ї.

Місце проведення: святково прибраний спортзал.

Учасники: до участі у святі запрошуються учні 1–4 класів з батьками.

Склад команди 12 чоловік (8 дітей + 4 дорослих).

Суддівська бригада: журі складається з представників адміністрації школи, вчителя фізичної культури. Оцінювання проводиться за схемою: перемога – 3 очко, нічия – 1 очко, поразка – 0 очків. Переможець визначається за найбільшою сумою набраних очок.

Інвентар: м'ячі баскетбольні, футбольні, набивні; канат; обручі, скакалки, кеглі.

Порядок проведення свята.

Свято починається виходом під урочисту музику команд і їх шикування.

Виходять ведучі: хлопець і дівчина.

1-й ведучий:

Шановні друзі, наше сьогоднішнє свято називається: "Тато,мама,я-спортивна сім'я"!

2-й ведучий:

Сьогодні ми будемо змагатись у силі, спритності, винахідливості, кмітливості і просто відпочинемо.

1-й ведучий:

Ми раді бачити всіх вас здоровими, бадьорими і готовими до фізичних випробовувань. Отже, привітаємо оплесками наших учасників.

2-й ведучий:

Здорові сім'ї – це-чудово,
Здорові сім'ї – вищий клас,
До всіх учасників це слово,
Прийміть низький уклін від нас!

1-й ведучий:

Живіть щасливо і багато
Любов до спорту бережіть,
Хай кожний день ваш буде святом,
Життям упевнено ідіть.

2-й ведучий:

Запрошуємо до слова голову журі.

Голова журі.....

(Вітає учасників змагань і оголошує свято відкритим.)

(Команди вітають одна одну, журі, болівальників і йдуть до місця старту.)

Паузи між стартами заповнюються веселою музикою.)

Конкурс 1: “Біг з надувною кулькою”.

Команди шикуються в колони. Попереду кожної колони на відстані 12 – 15 метрів розміщують набивні м'ячі. Кожна команда має надуту кульку. За сигналом перший учасник, підбиваючи кульку вгору біжить до кеглі, оббігає її і повертається назад, де на лінії старту передає кульку другому учаснику команди і т. д.

Виграє команда, котра швидше впоралась з завданням, при цьому непустила кульку на землю.

Конкурс 2: Естафета “Кенгуру”.

На стартовій лінії перед командами лежать полотняні мішки однакової ширини і висоти. На відстані 15–20 метрів кеглі. За командою один з членів команди одягає мішок і стрибає в ньому до кеглі, обстрибує її і

повертається назад, де за лінією старту знімає мішок і передає другому учаснику і т. д. Виграє та команда, яка без порушень правил і швидше за всіх виконала завдання.

1-й ведучий: А зараз ми проведемо конкурс для мам.

Конкурс 3: “Чиста картопля”.

Дорослі стоять на стартовій лінії, де навпроти них на відстані 10–15 метрів на кріслі стоїть каструля з 5-ма картоплинами і ножик. По команді вони біжать до каструль і чистять по картоплині, почистивши її повертаються назад.

Виграє та команда, котра швидше виконала завдання.

2-й ведучий:

Але і наші найменші учасники команд також хочуть показати, що вони можуть так само швидко і спритно виконувати вправи як тато і мама.

Конкурс 4:”Стрибунці”.

Команди шикуються в колону по одному перед стартовою лінією. За сигналом усі гравці стрибають на одній нозі до лінії фінішу, тримаючись один за одного, а у зворотному напрямку стрибають на другій нозі

Перемагає та команда, яка першою фінішує з меншою кількістю помилок.

Конкурс 5: “Перетягування каната”.

Беруть участь одночасно дві команди. Вони шикуються в колони один проти одного, лицем до суперника. Відстань між колонами 3–4 метри одна від одної, по центрі між командами накреслена лінія, на підлозі лежить канат. По команді учасники беруть в руки канат і за свистком починають перетягування.

Виграє та команда, яка перетягла суперників за лінію.

Конкурс 6: ”Всезнайко”.

Команди шикуються в колону по одному. Перед кожною командою на відстані 15-ти метрів лежить планшет із запитаннями і ручка. По команді всі учасники команд разом біжать до планшета і спільно дають відповіді на запитання. Виграє та команда, котра дала більше правильних відповідей і швидше за інших прибігла до фінішу.

Орієнтовні запитання до конкурсу:

1. Які народні рухливі ігри ви знаєте?

(Перемагає та команда котра назве більшу кількість ігор)

2. Чи можна без дозволу і догляду дорослих дітям заходити у річку?

(Ні, не можна)

3. Хто такі літаючі лижники?

(Стрибуни з трампліна)

4. Який м'яч є найважчим: Футбольний, баскетбольний, набивний?

(Набивний)

5. Назвіть прочитані вами книги у яких розповідається про спорт та фізкультуру?

6. Назвіть народні приказки, загадки, які ви знаєте про здоров'я.

7. Чи регулярно ваша сім'я виконує ранкову зарядку?

8. Які стрибкові вправи ви знаєте?

(Стрибки у висоту, довжину, стрибки через скакалку, стрибки на одній нозі, багатоскоки)

9. Які спортивні прилади є у вас вдома, і як часто ви використовуєте їх?

10. Які різновиди бігу ви знаєте?

(Гладкий, бар'єрний, кросовий, естафетний)

Конкурс 7: "Футболісти".

Команди шикуються в колону по одному. По команді, направляючий веде м'яч ногою, обводячи стійки, повертається назад і передає м'яч наступному учаснику команди і т. д.

Перемагає та команда, яка швидше і без штрафних очок впоралась з завданням.

Конкурс 8: "Садіння і збір картоплі".

Команди шикуються в колону по одному перед стартовою лінією. Капітан команди тримає в руках мішечок з десятьма картоплинами. На відстані 10-15 метрів від стартової лінії, напроти кожної команди накреслено 10 кружечків. За сигналом капітани біжать до кружечків і кладуть в кожний картоплину(таким чином садячи її), після цього повертаються і передають пустий мішечок наступному гравцю, котрий взявши мішечок біжить збирати картоплю. Перемагає та команда, яка першою впоралась з садінням і збором картоплі

Конкурс 9: "Швидкий стілець".

Дорослі роблять захват рук один одного "стільчик". За сигналом дитина застрибує на цей "стільчик" і батьки бігом переносять дитину до стійки, яка знаходиться на відстані 15-20 метрів. Добігши до стійки опускають дитину і взявшись втрьох за руки бігом

повертаються назад. Виграє команда, яка швидше перетнула фінішну лінію.

1-й ведучий:

Ось і закінчується наше спортивне свято. Ми всі гарно відпочили і отримали насолоду від сьогоднішніх змагань, а також вкотре переконалися, які дружні і спортивні сім'ї є у нашій школі.

2-й ведучий:

А зараз ми запрошуємо до слова суддів, які підведуть підсумки сьогоднішніх змагань.

Оголошення результатів і нагородження проводить головний суддя змагань.

1-й ведучий:

На цьому наше свято закінчується, бажаємо вам зростати міцними і здоровими, дружити з фізкультурою і спортом, і завжди пам'ятати гасло:

“Тато, мама і я – здорова сім'я!”

“Здорова сім'я – здорова держава!”

2-й ведучий:

До нових зустрічей!

Під оплески і веселу музику команди проходять повз глядачів.