МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського

Лелека В. М.
Лісенчук Г. А.

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

УДК 796.01(075.8)

Рекомендовано вченою радою Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (протокол № 6 від 27.06.2025 р.)

Навчально-методичний посібник підготували:

Лелека В. М. – доцент кафедри фізичної культури та спорту Навчально-наукового педагогічного інституту імені В.О.Сухомлинського Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова, доктор педагогічних наук, доцент.

Лісенчук Г. А. – професор кафедри фізичної культури та спорту Навчально-наукового педагогічного інституту імені В.О.Сухомлинського Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор.

Рецензенти:

Валентин ОЛЕШКО	Завідувач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Андрій ДЯЧЕНКО	Завідувач кафедри водних видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Світлана ЯКИМЕНКО	Завідувачка кафедри початкової освіти ННП інституту імені В.О.Сухомлинського Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова, доктор педагогічних наук, професор

Лелека В.М.

Л43 Теорія та методика спортивно-масової фізичної культури : навч.-метод. посіб. / В. М. Лелека, Г. А. Лісенчук. - Миколаїв : Видавець Румянцева Г. В., 2025. - 152с.

У навчально-методичному посібнику розкриті напрями і принципи використання спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи; охарактеризована організація занять у групах загальної фізичної підготовки і спеціальної фізичної підготовки; особливості роботи у спортивних секціях; фізкультурно-спортивні клуби та їх об'єднання; дана інформація щодо планування і методики проведення індивідуальних занять; розкриті форми, засоби, напрями і завдання фізичного виховання і спорту в умовах виробництва; методична робота організатора фізичного виховання і спорту на підприємстві; висвітлені проблеми соціальної і фізичної реабілітації осіб з особливими освітніми потребами; розкрита організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи у зонах масового відпочинку населення.

У виданні детально представлені різні форми позакласних занять, спрямованих на залучення школярів до оздоровчої фізичної культури, спорту та туризму. Окремі розділи містять розроблені сценарії для свят та проведення змагань поза урочним часом. У додатках надано протоколи з видів спорту, системи розіграшу для організації змагань та положення про спортивно-масові заходи, які необхідно проводити в загальноосвітніх навчальних закладах.

© Лелека В.М. 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ
ІМЕНІ В.О.СУХОМЛИНСЬКОГО

ЛЕЛЕКА В.М.
ЛІСЕНЧУК Г.А.

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

(НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК)

2025

№ з/п	ЗМІСТ	СТОРІНКИ
I.	**ПЕРЕДМОВА**	7
1.	**ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ**	8
1.1.	Інформаційні ресурси, що використовуються для вивчення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої діяльності.	9
1.2.	Ключові терміни й визначення, що характеризують спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу.	11
1.3.	Основні оздоровчі, виховні та навчальні функції спортивно-масової й фізкультурно-оздоровчої діяльності.	13
1.4.	Провідні напрями реалізації та принципи організації спортивно-масової й фізкультурно-оздоровчої роботи.	14
2.	**ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**	17
2.1.	Проведення занять у групах зміцнення здоров’я.	17
2.2.	Особливості організації тренувального процесу в групах загальної та спеціальної фізичної підготовки.	20
2.3.	Специфіка функціонування спортивних секцій.	21
2.4.	Діяльність фізкультурно-спортивних клубів і їхніх об’єднань.	22
2.5.	Планування та методичні засади індивідуальних занять.	24
3.	**ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСВІТНІЙ СИСТЕМІ УКРАЇНИ**	26
3.1.	Організація оздоровчих заходів у закладах дошкільної освіти.	26
3.2.	Проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в загальноосвітніх навчальних закладах.	28
3.3.	Специфіка реалізації фізкультурно-оздоровчих програм у професійно-технічних навчальних закладах.	30
3.4.	Напрями фізичної активності та спортивної діяльності у вищих навчальних закладах.	31
3.5.	Фізкультурно-оздоровча робота в умовах спортивно-оздоровчих таборів.	34
3.6.	Застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у рамках альтернативної (позадержавної) освіти.	35
4.	**ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ТА ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**	39
4.1.	Мета та завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку.	39
4.2.	Основні засоби фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах.	39
4.3.	Форми організації спортивно-масових та оздоровчих заходів у дошкільних установах.	41
4.4.	Побудова та функціонування колективу фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.	43
4.5.	Організація фізичного виховання впродовж навчального дня у школі.	43
4.6.	Організація позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи.	47
4.7.	Роль дитячих громадських організацій у розвитку фізичного виховання школярів.	49

4.8.	Професійно-прикладна фізична підготовка учнів**.**	53
5.	**ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**	54
5.1.	Розгляд значення фізичної культури як важливого чинника гармонійного розвитку студентської молоді, формування здорового способу життя, підвищення рівня працездатності та профілактики захворювань. Визначення основних цілей: оздоровлення, активне дозвілля, розвиток особистості через спорт.	54
5.2.	Основні напрями діяльності структур фізичного виховання в університетах	56
5.3.	Характеристика завдань та функцій кафедри фізичного виховання, студентського спортивного клубу та спортивно-оздоровчого центру. Визначення їх ролі в організації спортивно-масових заходів, змагань, підтримці спортивних секцій, залученні студентів до занять фізкультурою та спортом.	57
5.4.	Організація фізкультурно-масової роботи у гуртожитках студентів	63
5.5.	Аналіз специфіки проведення оздоровчих заходів у місцях проживання студентів, організація внутрішніх турнірів, ранкової гімнастики, занять у спортивних залах гуртожитків. Мотивація студентів до активного дозвілля.	65
5.6.	Здійснення масової спортивно-оздоровчої роботи у студентських таборах	66
5.7.	Опис структури та змісту фізкультурно-оздоровчої діяльності під час літнього відпочинку студентів у таборах: проведення спортивних змагань, туристичних походів, комплексів загальної фізичної підготовки та ігор на свіжому повітрі.	67
5.8.	Навчальна літня практика студентів факультетів фізичного виховання у дитячих оздоровчих таборах. Розгляд специфіки педагогічної діяльності студентів, які проходять літню практику у таборах, реалізація навчальних та оздоровчих програм для дітей, організація спортивних заходів, формування лідерських та організаторських навичок.	69
5.9.	Історичні та методологічні основи розвитку міжнародного студентського спортивного руху. Огляд становлення міжнародного спортивного руху серед студентів, зокрема розвитку Всесвітньої універсіади, студентських спортивних федерацій, обміну досвідом між країнами, участі українських студентів у міжнародних змаганнях.	71
6.	**ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ВИРОБНИЦТВІ**	76
6.1.	Особливості впливу виробничого середовища на фізіологічний стан працівників.	76
6.2.	Організаційно-ефективні підходи до впровадження фізичного виховання та спорту в умовах виробництва.	77
6.3.	Основні форми, методи, напрями й завдання фізкультурно-спортивної діяльності в трудових колективах.	78
6.4.	Методичне забезпечення діяльності фахівця з фізичного виховання та спорту на підприємстві.	80

6.5.	Інноваційні підходи в організації фізкультурно-оздоровчих заходів на виробництві.	84
7.	**ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВИХ І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ**	86
7.1.	Основні аспекти фізкультурно-оздоровчої діяльності за місцем проживання та в зонах відпочинку населення.	86
7.2.	Роль педагога-організатора в сфері фізичного виховання і спорту.	88
7.3.	Робота дитячо-підліткових фізкультурно-спортивних клубів за місцем проживання.	93
7.4.	Функціонування культурно-спортивних комплексів (КСК).	94
7.5.	Організація спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої діяльності у зонах масового відпочинку.	95
7.6.	Менеджмент і фінансування заходів фізкультурно-масового характеру.	96
8.	**ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ОСОБАМИ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ**	98
8.1.	Проблеми соціальної і фізичної реабілітації інвалідів.	98
8.2.	Структура і зміст фізичного виховання осіб з обмеженими можливостями.	100
8.3.	Рухові вміння і навички як основа життєво важливих рухових дій.	101
8.4.	Форми і засоби фізичної реабілітації осіб з обмеженими можливостями.	104
8.5.	Методичні аспекти організації тренувальних занять.	109
8.6.	Спорт для інвалідів.	110
9.	**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СИСТЕМІ ЗАГАЛЬНОЇ ОСВІТИ: ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ І ВИХОВНІ АСПЕКТИ**	114
9.1.	Значення та місце фізичної культури в системі загальної освіти.	114
9.2.	Фізкультурно-оздоровча робота в режимі шкільного дня	116
9.3.	Основні задачі фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів:	117
9.4.	Організаційні форми виховної роботи	120
10.	**ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ШКІЛЬНИХ ЗМАГАНЬ ІЗ СПОРТИВНИХ ІГОР**	127
10.1.	Види змагань.	127
10.2.	Система проведення змагань.	128
10.3.	Рекомендації щодо організації та проведення свят і конкурсів	133
10.4.	Орієнтовні положення деяких спортивних свят та конкурсів. Протоколи змагань	135
II.	**ЛІТЕРАТУРНІ ДЖЕРЕЛА**	152

І. ПЕРЕДМОВА

Сучасне суспільство дедалі більше усвідомлює значення фізичної культури як важливого чинника формування здорового способу життя, підвищення працездатності, зміцнення морально-вольових якостей і соціальної активності громадян. У цьому контексті особливого значення набуває спортивно-масова фізична культура — як система організованих форм рухової активності, спрямованих на всебічний розвиток особистості, оздоровлення населення та популяризацію активного способу життя.

Теорія та методика спортивно-масової фізичної культури є складовими частинами загальної теорії фізичної культури, що розкривають її науково-методичні основи, принципи, форми та засоби реалізації в умовах широкої соціальної практики. Знання з цієї галузі є необхідними для майбутніх фахівців у сфері фізичної культури й спорту, педагогів, організаторів фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи, оскільки забезпечують теоретичну та практичну підготовку до ефективного впровадження заходів, спрямованих на залучення населення до регулярних занять фізичною культурою.

Навчальний посібник має на меті ознайомити читача з базовими поняттями, принципами, методами і формами організації спортивно-масової роботи, а також надати практичні рекомендації щодо планування, проведення та аналізу ефективності фізкультурно-оздоровчих заходів. Матеріал структуровано відповідно до логіки професійної підготовки, з урахуванням сучасних наукових підходів та потреб суспільства в активному розвитку фізичної культури.

РОЗДІЛ 1.
ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ

1. Інформаційні ресурси, що використовуються для вивчення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої діяльності.

2. Ключові терміни й визначення, що характеризують спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу.

3. Основні оздоровчі, виховні та навчальні функції спортивно-масової й фізкультурно-оздоровчої діяльності.

4. Провідні напрями реалізації та принципи організації спортивно-масової й фізкультурно-оздоровчої роботи.

Однією з найактуальніших проблем сучасного суспільства, що зумовлена високими вимогами часу до біологічного та соціального потенціалу особистості, є збереження та зміцнення здоров'я нації. Важливу роль у вирішенні цього завдання відіграють фізичне виховання та спорт, які сприяють всебічному розвитку рухових здібностей, формуванню професійно-прикладних навичок, що, своєю чергою, забезпечують високу ефективність трудової діяльності.

У сучасних умовах виникає потреба не лише вдосконалювати традиційні, але й активно впроваджувати інноваційні форми та методи організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи (СМ і ФОР), спираючись на раціональне й науково обґрунтоване бачення суспільством ролі фізичного виховання та спорту (ФВіС).

З огляду на ці вимоги, технологію спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи слід трактувати як сукупність науково обґрунтованих, системно організованих способів досягнення цілей фізичного вдосконалення, що реалізуються відповідно до визначених принципів, методик і правил із використанням ефективних та доступних засобів.

У цьому контексті технології СМ і ФОР спрямовані на вирішення таких ключових завдань:

- формування цілісного уявлення про особливості, специфіку, організаційні форми та методику проведення спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів у різних сферах суспільного життя;
- розвиток практичних умінь і навичок застосування як традиційних, так і альтернативних методик ФВіС, а також засобів формування здорового способу життя в роботі з різними верствами населення, включаючи осіб з інвалідністю;
- усвідомлення змісту та напрямів організаторської діяльності, що передбачає залучення різних соціальних груп до систематичних занять фізичною культурою і спортом;
- здійснення порівняльного аналізу організації СМ і ФОР у спеціалізованих спортивних колективах, громадських спортивних об'єднаннях, у системі освіти, під час проведення реабілітаційних заходів, а також ознайомлення з міжнародним досвідом організаційної діяльності в галузі спортивно-масової роботи;
- розробка моделі підготовки фахівців з фізичної культури на основі сучасних організаційно-методичних підходів до розвитку фізичної культури і спорту в Україні та за її межами.

1. Інформаційні ресурси, що використовуються для вивчення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої діяльності.

У системі фізичного виховання використовується широкий спектр інформаційних джерел, які умовно класифікуються на такі основні групи:

1. **Періодичні науково-технічні видання** — журнали, бюлетені, збірники статей, що регулярно публікують результати досліджень та наукові огляди.
2. **Неперіодичні науково-технічні видання** — окремі публікації (монографії, методичні рекомендації, аналітичні огляди), що мають завершений характер.
3. **Наукові праці та збірники матеріалів**:
   - науково-дослідних установ;
   - закладів вищої освіти;
   - конференцій, симпозіумів, семінарів.
4. **Дисертаційні дослідження та автореферати** — кваліфікаційні наукові праці здобувачів наукового ступеня.
5. **Звіти про виконані науково-дослідні роботи** — документи, що містять підсумки досліджень, здійснених у межах наукових програм.
6. **Патентна документація** — інформація про нові технічні рішення, винаходи та корисні моделі, що мають прикладне значення у фізичному вихованні.
7. **Нормативно-технічні документи** — стандарти, правила, інструкції, які регламентують діяльність у галузі фізичного виховання та спорту.
8. **Планово-звітна документація** — матеріали, що відображають планування, організацію та результати роботи установ і організацій у сфері ФВіС.
9. **Неперіодична науково-дослідна література** — результати окремих досліджень або програм, що не мають регулярного характеру.
10. **Матеріали засобів масової інформації** — публікації у ЗМІ, що відображають актуальні події, досягнення та проблеми у сфері фізичного виховання та спорту.

Періодична та неперіодична науково-технічна література у сфері фізичного виховання

Періодична науково-технічна література

Ця категорія джерел охоплює фахові журнали, що регулярно висвітлюють актуальні питання фізичного виховання, спорту та суміжних дисциплін. До основних періодичних видань належать:

Журнали загального спрямування:

«Теорія та практика фізичної культури», «Теорія і методика фізичного виховання і спорту» – містять статті з теорії та методики спортивного тренування, технічної й тактичної підготовки, спортивної фізіології, медицини, юнацького спорту, масової фізичної культури, а також дискусійні матеріали з проблем фізичного виховання.

Спеціалізовані журнали за видами спорту:

Висвітлюють питання розвитку конкретних видів спорту, таких як футбол, баскетбол, волейбол, хокей, теніс, гандбол, водне поло тощо. Публікують новітні методики тренування, вдосконалення техніки й тактики, інформацію про спортивні досягнення, інтерв'ю з провідними спортсменами, матеріали для тренерів команд різного рівня.

Видання з масової фізичної культури:

«Олімпійська арена», «Старт» та інші популярні або комерційні журнали висвітлюють питання популяризації здорового способу життя, фізкультурно-масових заходів, олімпійської освіти.

Педагогічно орієнтовані журнали:

«Фізичне виховання в школі» – фахове видання для вчителів, викладачів і методистів, що містить методичні рекомендації щодо організації уроків фізичної культури, позакласної спортивної роботи та секційної діяльності.

Примітка: У зв'язку з фінансовими труднощами, розподілом бюджетних коштів і зменшенням державної підтримки, випуск багатьох спеціалізованих періодичних видань було припинено. Водночас фахівці у галузі фізичної культури активно користуються інформацією з наукових журналів суміжних галузей.

Неперіодична науково-технічна література

Цей тип джерел включає видання, що не мають регулярного циклу публікації, проте мають важливе значення для підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Основними формами є:

Підручники – систематизовані джерела науково-педагогічної та методичної інформації, які охоплюють основні положення навчальної дисципліни. Вони призначені для використання в освітньому процесі.

Монографії – наукові праці, присвячені глибокому дослідженню конкретної проблеми або напряму в галузі фізичного виховання, спорту, оздоровчої діяльності. Монографічні видання орієнтовані на наукову аудиторію та використовуються для проведення поглибленого аналізу.

Підготовка та видання підручника вимагає значних часових затрат, адже до моменту його публікації інформація часто втрачає актуальність. Матеріали зазвичай мають середній рівень новизни: поряд із сучасними відомостями подаються вже відомі факти. Достовірність таких джерел забезпечується високим професійним рівнем авторів і рецензентів. Водночас через велику кількість комерційних видань у сфері фізичного виховання та спорту з'являється багато підручників, які містять неперевірені або ненаукові твердження, що може призводити до викривлення реальності. Тому при виборі такої літератури важливо звертати увагу на наукові вимоги до створення й рецензування робіт — зокрема наукові ступені та звання авторів і рецензентів, а також авторитетність видавництва.

Наукові праці, збірники матеріалів конференцій, симпозіумів та семінарів, які організовуються науково-дослідними установами та вищими навчальними закладами, розглядають широкий спектр наукових проблем. Деякі збірники присвячені одній темі, яка аналізується з різних точок зору кількома авторами. Ці матеріали доцільно використовувати у виховному процесі та в навчально-тренувальній роботі. Особливу цінність становлять методичні рекомендації з окремих спортивних дисциплін, зокрема з гімнастики, плавання, боксу, ковзанярського спорту, важкої атлетики тощо.

Крім того, **матеріали конференцій та симпозіумів з актуальних питань масової фізкультурної роботи** часто містять доповіді з елементами новизни. Ці джерела інформації характеризуються оперативністю, однак через поспішність у публікації іноді трапляються неперевірені висновки.

Дисертаційні дослідження, автореферати та наукові роботи здобувачів і вчених викладають основні результати проведених досліджень. Оперативність їх обмежена,

оскільки підготовка дисертації вимагає багато часу. Водночас обов'язковими вимогами до таких праць є наукова новизна та практична значущість. Проте обмежений тираж авторефератів (близько 100 екземплярів) і мала кількість самих дисертацій у друкованому вигляді значно ускладнюють їх використання на практиці.

Звіти про науково-дослідні роботи (НДР) у галузі фізичного виховання і спорту здебільшого належать до неопублікованих джерел. Проте короткий зміст таких досліджень публікується у спеціалізованому бюлетені в розділі «Фізичне виховання і спорт». У разі зацікавленості фахівець може замовити копію звіту за встановленим порядком.

Патентна інформація охоплює описи винаходів у сфері фізичної культури, авторські свідоцтва та патенти. На жаль, аспектам винахідництва й раціоналізації в цій галузі приділяється недостатньо уваги. Часто дослідники, які створили новий ефективний тренажер або методику, поспішно публікують відомості про це, не оформивши авторське свідоцтво, що позбавляє їх правової охорони авторства. Хоча патентна інформація відображає об'єктивність наукових розробок, вона не завжди впроваджується у практику, оскільки засоби масової інформації часто ігнорують такі новації.

Нормативно-технічна література (НТЛ) поділяється на дві основні категорії. Перша охоплює державні стандарти та нормативні акти, які регламентують організаційні та методичні аспекти забезпечення якості фізичного виховання. Друга група включає документи, що регулюють метрологічне забезпечення, зокрема точність і уніфікацію вимірювань. Поширення НТЛ зазвичай відбувається повільно, оскільки розробка, узгодження та затвердження таких документів вимагає значного часу.

Планово-звітна документація охоплює перспективні, річні, тематичні та довгострокові плани наукових досліджень, звіти про виконану роботу наукових установ у сфері фізичної культури, а також статистичні звіти, пов'язані з фізичним вихованням і спортом. Проте достовірність поданої інформації не завжди є високою, адже деякі відповідальні особи можуть свідомо завищувати результати досліджень.

Неперіодична науково-дослідна література включає джерела, що містять архівні матеріали, а також переклади статей та публікацій з іноземних мов. Ці джерела мають високу цінність, оскільки знайомлять з міжнародними науковими дослідженнями й результатами зарубіжного досвіду. Однак їх оперативність є низькою через тривалий процес перекладу. Достовірність таких джерел значною мірою залежить від професіоналізму перекладача та його знань у відповідній тематиці.

Засоби масової інформації (газети, журнали, листівки, радіо, телебачення, кіно, відеозаписи) є найбільш оперативним джерелом інформації. Вони дозволяють своєчасно здійснювати аналіз, коригування та планування роботи як для фізкультурників, так і для тренерів.

2. Ключові терміни й визначення, що характеризують спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу.

Організація і методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої діяльності — це навчальна й наукова дисципліна, яка охоплює вивчення напрямів застосування фізичної культури та форм проведення спортивно-масових і оздоровчих заходів серед різних верств населення.

Неолімпійський спорт — це галузь спортивної діяльності, що включає підготовку спортсменів і проведення змагань з видів спорту, які не входять до програми Олімпійських ігор.

Олімпійський спорт — вид спортивної діяльності, пов'язаний з організацією та проведенням змагань з олімпійських дисциплін, а також з підготовкою спортсменів до участі в них.

Спорт — це діяльність учасників фізкультурно-спортивної сфери, спрямована на демонстрацію й об'єктивне порівняння досягнень у фізичній, розумовій або іншій підготовленості шляхом участі у спортивних змаганнях і відповідного тренувального процесу. Серед напрямів спорту розрізняють: дитячий, юнацький, резервний, професійний, ветеранський, спорт вищих досягнень, олімпійський, неолімпійський, а також спорт для осіб з інвалідністю.

Спорт осіб з інвалідністю — це напрям спорту, що охоплює підготовку до змагань і їхнє проведення для спортсменів з інвалідністю у відповідних дисциплінах.

Спортивні змагання — це події, що організовуються з метою визначення кращих спортсменів за результатами їхніх виступів відповідно до чинного регламенту змагань і встановлених правил.

Спортивна діяльність — це всі дії, які здійснюються учасниками фізкультурно-спортивної сфери з метою розвитку спорту.

Спортсмен — особа, яка регулярно займається обраним видом спорту та бере участь у змаганнях.

Масовий спорт (спорт для всіх) — це форма організованої діяльності, спрямована на залучення людей до активної рухової діяльності у вільний час з метою зміцнення здоров'я.

Спортивні заходи — це як самі змагання, так і навчально-тренувальні збори, що відбуваються у межах підготовки спортсменів.

Фізкультурно-оздоровча діяльність — це дії, спрямовані на розвиток фізичної культури та зміцнення здоров'я населення.

Фізкультурно-спортивні послуги — це комплекс організаційних заходів у сфері фізичної культури, що передбачають оздоровчу діяльність, підготовку до змагань або реабілітацію осіб з інвалідністю в умовах, визнаних в Україні видів спорту.

Фізкультурно-спортивна реабілітація — система заходів, що базується на фізичних вправах і спрямована на відновлення функціональних можливостей організму та поліпшення фізичного і психічного стану людини.

Фізична рекреація — соціально значуща діяльність, що включає застосування фізичних вправ, ігор, туризму, природних ресурсів з метою активного дозвілля, розваг і відновлення сил.

Організатор фізкультурно-оздоровчих або спортивних заходів — це фізична чи юридична особа, яка ініціює та проводить відповідні заходи, забезпечуючи їх фінансову, організаційну й іншу підтримку.

Фізичне виховання різних соціальних груп — це один з напрямів фізичної культури, який передбачає розвиток особистості через формування знань і навичок, що сприяють всебічному розвитку, оздоровленню та готовності до активної участі в суспільному й професійному житті.

3. Основні оздоровчі, виховні та навчальні функції спортивно-масової й фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Масова фізична культура, використовуючи різноманітні інформаційні ресурси, фізичні вправи та види спорту, виконує важливу оздоровчу функцію. Вона сприяє збереженню та укріпленню здоров'я людини, підвищенню її фізичної підготовленості, працездатності, а також продовженню активного й творчого життя. Регулярні заняття фізичною активністю формують у людей відповідальне ставлення до власного здоров'я й усвідомлення необхідності щоденної рухової активності як важливої складової здорового способу життя.

Методи фізичного виховання та спорту (МФВіС) активно застосовуються з такими цілями:

- для збереження і зміцнення здоров'я;
- для подолання наслідків малорухомого способу життя (гіподинамії);
- як засіб профілактики різноманітних захворювань.

Як засіб збереження та укріплення здоров'я, фізичні вправи викликають позитивні функціональні зміни в організмі:

Опорно-руховий апарат зміцнюється завдяки підвищенню щільності кісткової тканини та збільшенню м'язової маси через гіпертрофію м'язів. Активні м'язи набувають більшої кількості скорочувальних елементів, що покращує їхню силу та витривалість.

Дихальна система працює ефективніше: дихання в стані спокою стає більш економним, а під час навантаження – продуктивним. Зростають життєва ємність легень (ЖЄЛ) та дихальний об'єм, що забезпечує організм киснем і підтримує активні окисно-відновні процеси, підвищуючи витривалість дихальних м'язів.

Серцево-судинна система також зазнає позитивних змін: збільшується об'єм серцевого м'яза, що дозволяє серцю перекачувати більший обсяг крові за один цикл (систолічний об'єм), покращуючи енергопостачання органів. Також спостерігається зниження частоти серцевих скорочень у стані спокою (спортивна брадикардія), що свідчить про підвищену економічність роботи серця.

Центральна і вегетативна нервова системи адаптуються до фізичних навантажень: зростає здатність до проведення нервових імпульсів від працюючих м'язів до моторних центрів кори головного мозку, що покращує формування рухових навичок. Одночасно підвищується стійкість нервової системи до стресів і психоемоційних навантажень.

Завдяки руховій активності, що активізує механорецептори, в організмі формуються стійкі рухові зв'язки, відомі як пропріоцептивна (рухова) пам'ять. Це особливо помітно під час повторення стандартних моторних ситуацій — наприклад, реакцій на рух предметів або спортивне обладнання. До того ж, фізичні дії впливають на гуморальну регуляцію: активізується діяльність ендокринної системи, підвищується рівень біологічно активних речовин, таких як адреналін, норадреналін, тестостерон, тіамін тощо.

Фізичні вправи як засіб протидії гіподинамії.

У сучасному суспільстві, де значна частина фізичної праці замінена механізованими та автоматизованими процесами, обсяг рухової активності людини суттєво знизився. Це явище дістало назву гіподинамія. Її наслідками є передчасні порушення у функціонуванні опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи (зокрема атеросклероз, ішемічна хвороба серця), а також розвиток хвороб інших органів і систем. Фізичні навантаження

допомагають ефективно боротися з цими негативними проявами малорухливого способу життя.

Профілактика захворювань засобами фізичного виховання.

Сучасні методики фізичного виховання та спорту активно використовуються для профілактики хвороб завдяки впровадженню систем гартування та фізичних практик. Серед них — водні процедури, методи загартовування за Івановим, дихальні гімнастики Бутейка і Стрельникової, йога, а також різні напрямки східної гімнастики. Вони сприяють підвищенню загальної стійкості організму та зміцненню здоров'я.

Роль спорту в оздоровленні.

Важливою умовою для досягнення оздоровчих результатів є зростання спортивної майстерності. Спорт поділяється на спорт вищих досягнень і масовий спорт (спорт для всіх). Перший спрямований на досягнення високих результатів через систематичні тренування та участь у змаганнях, метою яких є встановлення нових рекордів. Натомість, спорт для всіх орієнтований на широке коло населення. Він включає різні види масових фізичних вправ, багатоборства та інші активності, які забезпечують активне дозвілля, зменшення емоційного навантаження, покращення здоров'я, працездатності та гармонійного фізичного розвитку.

Вибір засобів фізичного виховання та регулювання фізичних навантажень має ґрунтуватися на принципі фізичної доцільності, відповідно до індивідуальних особливостей кожного, хто займається. Однією з ключових умов ефективного фізичного виховання та занять спортом є постійний медико-педагогічний контроль за станом здоров'я учасників, який здійснюють учителі фізичної культури, викладачі, тренери, інструктори та медичні працівники.

Виховні завдання фізичного виховання включають:

- формування моральних якостей, таких як працелюбність, наполегливість, почуття відповідальності перед командою та глядачами;
- розвиток естетичного сприйняття: навичок гармонійних рухів, прагнення до ідеалу, використання музики під час занять, охайного зовнішнього вигляду як інструктора, так і учасників;
- прищеплення звички до систематичних занять фізичними вправами через активну пропаганду фізичної культури та спорту;
- формування потреби у здоровому способі життя, що включає правильне харчування, дотримання гігієни, регулярні медичні обстеження у поєднанні з руховою активністю.

Освітні завдання полягають у:

- наданні знань з основ медицини, біології, педагогіки та суміжних наук у контексті теорії та методики фізичного виховання і спорту;
- навчанні практичних навичок, техніки виконання фізичних вправ та методик розвитку рухових якостей;
- формуванні та закріпленні рухової активності, вмінь і навичок на практичних заняттях, у спортивних секціях, оздоровчих групах, під час масових фізкультурних заходів і змагань.

4.Провідні напрями реалізації та принципи організації спортивно-масової й фізкультурно-оздоровчої роботи.

Гігієнічний напрям.

Включає ранкову гігієнічну гімнастику, процедури загартовування (водні, повітряні), дотримання режиму праці, відпочинку та харчування, а також оздоровчі прогулянки, біг, плавання, лижні прогулянки тощо.

Оздоровчо-рекреаційний напрям.

Спрямований на колективне фізичне дозвілля з метою відновлення сил та зміцнення здоров'я після трудового дня.

Загальнопідготовчий напрям.

Забезпечує всебічний фізичний розвиток і підтримку загальної підготовленості протягом тривалого часу. Включає різноманітні вправи з різних видів спорту, організацію секцій і змагань (наприклад, поліатлон, триатлон).

Спортивний напрям.

Передбачає спеціалізовані заняття конкретним видом спорту, участь у тренуваннях і змаганнях, діяльність у спортивних секціях, клубах та індивідуальні заняття з метою досягнення спортивної майстерності.

Професійно-прикладний напрям.

Орієнтований на фізичну підготовку до професійної діяльності з урахуванням специфіки майбутньої роботи, а також на підготовку юнаків до військової служби.

Лікувальний напрям.

Зосереджений на використанні фізичних вправ, загартовування, гігієнічних заходів, масажу, механотерапії та природних чинників у процесі лікування та реабілітації. Усі ці заходи мають впроваджуватись під медичним контролем з обов'язковим урахуванням індивідуального стану здоров'я кожної особи.

Принципи організації спортивно-масової роботи з фізичної культури та спорту

Організація спортивно-масової діяльності базується на низці ключових принципів, які забезпечують її ефективність і соціальну значущість.

Актуальність.

Відповідно до цього принципу кожен захід або напрям роботи має оцінюватися з точки зору його практичної доцільності, необхідності для суспільства, конкретної спільноти чи колективу. Саме актуальність визначає пріоритетність завдань і формує відповідальне ставлення до справи.

Законність.

Уся спортивно-масова діяльність повинна здійснюватися в межах чинного законодавства, базуватися на принципах гуманізму, етики та моралі, а також відповідати встановленим нормативно-правовим актам.

Реалістичність виконання.

Цей принцип передбачає адекватну оцінку реальних можливостей організаторів, рівня матеріально-технічного забезпечення, кваліфікації кадрів, а також дотримання об'єктивних термінів виконання запланованих заходів.

Оптимальність.

Організація спортивно-масової роботи повинна спиратися на раціональний та творчий підхід, передбачати вибір найефективніших рішень, досягнення високих результатів при мінімальних витратах ресурсів і часу.

Конкретність.

Фізкультурно-спортивна діяльність орієнтована безпосередньо на людей, отже, вона має чітко визначені напрями: пропагандистсько-виховна робота, матеріально-технічне

забезпечення, створення й підтримка спортивних колективів, організація заходів різного рівня. Ефективність цієї діяльності неможлива без науково обґрунтованого планування, чіткого формулювання завдань, урахування кадрових, фінансових, технічних ресурсів. Організатор має володіти чітким уявленням про етапність роботи, систему управління і розподіл обов'язків, засоби контролю та оцінки результатів. Конкретизація методів, завдань і показників — важлива складова успіху в організаційно-масовій роботі.

Планування спортивно-масової роботи

Зазвичай спортивно-масова діяльність має чітко спланований характер. Для цього застосовуються різноманітні методичні підходи:

- **розробка програм** — визначає зміст діяльності, строки виконання та відповідальних осіб (наприклад, плани роботи оргкомітетів, рад фізкультурних колективів);
- **створення моделей діяльності** — функціональні моделі управління, науково-дослідні моделі тощо;
- **побудова сценаріїв** — для проведення свят, парадів, вечорів, спортивних заходів;
- **регламентування дій** — оформлення нормативної бази: положення про змагання, конкурси тощо;
- **цільове комплексне планування** — розробка стратегічних планів розвитку фізичної культури й спорту в межах населеного пункту, закладу освіти, виробничого підприємства тощо.

РОЗДІЛ 2.
ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ:

1. Проведення занять у групах зміцнення здоров'я.
2. Особливості організації тренувального процесу в групах загальної та спеціальної фізичної підготовки.
3. Специфіка функціонування спортивних секцій.
4. Діяльність фізкультурно-спортивних клубів і їхніх об'єднань.
5. Планування та методичні засади індивідуальних занять.

1. Проведення занять у групах зміцнення здоров'я.

Інститути та факультети фізичної культури в закладах вищої освіти є невід'ємною складовою загальної системи підготовки кадрів у сфері фізичного виховання і спорту. Їх головне завдання — забезпечення висококваліфікованими спеціалістами відповідно до вимог практичної діяльності.

У процесі здобуття фаху студенти повинні не лише опанувати професію вчителя фізичної культури, але й набути знання та вміння для роботи керівниками спортивних секцій певного виду спорту, а також організаторами спортивно-масової та оздоровчої діяльності. Випускники мають бути здатні ефективно передавати знання про методи й засоби фізичного виховання, адаптовані до потреб і можливостей різних груп населення.

Таким чином, ефективність підготовки майбутніх фахівців значною мірою залежить від ґрунтовного засвоєння технологій організації оздоровчо-фізкультурної діяльності.

До занять у групах здоров'я належать три основні типи гімнастики: ранкова гігієнічна, реабілітаційна та лікувальна.

Групи ранкової гігієнічної гімнастики доцільно формувати на базі гуртожитків, санаторіїв, будинків відпочинку, оздоровчих таборів або житлових комплексів для спеціалістів та їхніх родин. У таких умовах люди зазвичай мають спільні інтереси та добре знайомі один з одним. Кількісний склад таких груп може бути необмеженим за умови належної організації та включати осіб різного віку, статі, фізичної підготовленості та медичних показників. Місцем проведення можуть бути стадіони, сквери, парки, архітектурні елементи типу широких сходів, мансард, соляріїв тощо.

Під час вибору місця для проведення занять ранкової гігієнічної гімнастики слід орієнтуватися на кілька ключових принципів. По-перше, локація має бути на свіжому повітрі, далеко від транспортних потоків. По-друге, естетичність і чистота території відіграють важливу роль, адже привабливе оточення позитивно впливає на емоційний стан учасників. Не допускається використання місць, де зазвичай вигулюють тварин. Якщо є технічна можливість, рекомендується супроводжувати заняття музикою з популярного репертуару.

Для ефективного проведення занять доцільно сформувати активну допоміжну групу. До її складу мають входити особи, які володіють технікою рухів і здатні демонструвати вправи. Також вони можуть допомагати в підготовці місця, встановленні та транспортуванні інвентарю, а також брати участь у залученні спонсорів для придбання необхідного обладнання (звукова апаратура, нестандартний інвентар тощо). Тривалість одного заняття зазвичай становить близько 30 хвилин.

Керівник групи ранкової гігієнічної гімнастики має відповідати за розробку комплексів фізичних вправ, регулювання рівня навантаження, а також здійснювати контроль за фізіологічним станом учасників як під час занять, так і після них.

Для підвищення мотивації до занять доцільно впроваджувати систему заохочень. Для молодших школярів це можуть бути оцінки, а для дітей середнього та старшого віку — невеликі подарунки чи призи, наприклад, книги, квитки до театру або спортивний інвентар, придбаний за підтримки спонсорів.

У разі вдалої організації колективу можна створити власний фінансовий фонд на базі добровільних внесків учасників. Доцільно залучати до занять представників бізнесу разом з їхніми дітьми та родичами, що сприятиме зміцненню матеріальної бази групи. До управління фондом варто призначити бухгалтера.

З метою популяризації занять гімнастикою учасники групи можуть проводити показові виступи під музику, оформлювати інформаційні стенди у дворах, гуртожитках і житлових будинках, а також вести роз'яснювальну роботу серед мешканців.

Групи реабілітаційної (відновлювальної) гімнастики призначені для осіб, які пройшли період хвороби або травм. Формування таких груп відбувається з урахуванням віку, медичних показань, загального стану здоров'я та рівня фізичної активності учасників. Оптимальна чисельність групи — 12–15 осіб.

Заняття мають як відновлювальну, так і навчально-тренувальну спрямованість, готуючи учасників до самостійного виконання вправ. Вони повинні проводитися не рідше трьох разів на тиждень, тривалістю від 45 до 90 хвилин.

Місце проведення занять повинне бути оснащене базовим обладнанням, таким як гімнастичні лави, палиці, стінки, обручі, амортизатори, гантелі різної ваги. Серед рекомендованого обладнання — дзеркальні стіни з коригувальними сітками, тренажери для розвитку рухливості, масажні столи, бігові доріжки, велотренажери, а також діагностичні прилади (спірометри, тонометри, динамометри, крокоміри тощо). Доцільним є облаштування додаткових оздоровчих ресурсів, таких як басейни, сауни та гідропроцедури.

У програму занять включаються загальнорозвивальні вправи, ходьба, біг, лижні прогулянки, катання на ковзанах, плавання, а також рухливі та спортивні ігри, адаптовані за спрощеними правилами.

Ведення таких груп дозволяється виключно спеціалістам із вищою фізкультурною освітою. Поширеною є хибна думка, що заняття можуть проводити лікарі або інструктори без відповідної підготовки. Такі фахівці часто не володіють достатніми знаннями про принципи побудови занять, методику підбору та демонстрації вправ, спортивну термінологію й техніку страхування під час виконання фізичних навантажень. Вони можуть не вміти правильно оцінити черговість, складність і безпечність елементів, що значно знижує ефективність і безпеку занять.

Лікар без спеціальної підготовки у сфері фізичної культури зазвичай не володіє знаннями з динамічної анатомії, методів розвитку рухових якостей, а також біомеханічної побудови рухів. Це може призвести до неправильного формування рухових навичок і порушень у роботі опорно-рухового апарату. Наприклад, після тривалої іммобілізації (6 місяців і більше) відновлення навичок ходьби повинно відбуватися таким чином, щоб у корі головного мозку заново сформувалося уявлення про послідовність фаз руху — відштовхування, амортизація, постановка стопи, перенесення центру маси тіла,

координація рухів рук і ніг. Усе це необхідно для гармонійної взаємодії опорно-рухового апарату та нервової системи.

Крім того, при переході з горизонтального положення у вертикальне змінюється робота вестибулярного апарату. У випадках, коли пацієнт тривалий час перебуває у сидячому положенні, вестибулярна система втрачає здатність ефективно реагувати через зміну просторового розташування центру ваги відносно точки опори.

Тільки фахівець із професійними знаннями в галузях динамічної анатомії, фізіології, біомеханіки, методики рухової діяльності, лікувальної фізичної культури та спортивної медицини здатний підібрати правильні підвідні вправи, узгодити рухи біомеханічно точно, відновити рухову пам'ять, коректно дозувати навантаження з урахуванням функціонального стану організму й досягти помітного прогресу за короткий час без ризику нашкодити.

Лікар може лише здійснювати загальний контроль за функціонуванням організму під час фізичних навантажень. Універсальними фахівцями в цій сфері є спортивні лікарі, які мають як медичну, так і фізкультурну освіту.

У професійній підготовці необхідно дотримуватись низки важливих принципів. Кожне заняття має мати чітко продуману структуру, логічно обґрунтовану на всіх етапах. Під час виконання фізичних вправ не слід нав'язувати учасникам єдиний темп за допомогою рахунку. Краще дати орієнтовні вказівки щодо ритму й темпу, поєднаних із диханням, та дозволити кожному самостійно підібрати найбільш комфортний для себе режим виконання. Взаємодія між учасниками та керівником повинна базуватися на довірі, спокої та доброзичливості.

Після кожного заняття слід проводити короткий аналіз виконаного матеріалу, а також надавати учасникам домашнє завдання для самостійної роботи. Якщо якась вправа не відповідає медичним показанням, лікар має право заборонити її виконання. У журналі відвідувань мають бути вказані діагнози кожного з учасників та медичні рекомендації щодо участі в заняттях.

При складанні плану-конспекту тренування обов'язково зазначається прогнозована фізіологічна крива серцевого ритму (пульс). Під час заняття проводяться вимірювання пульсу в контрольні моменти, на основі яких формується фактична пульсова крива. Пульс необхідно фіксувати в підготовчій частині заняття — після ходьби, різних видів бігу, загальнорозвивальних вправ; в основній частині — після кожної окремої вправи; у завершальній частині — після рухових вправ, релаксаційних і дихальних вправ, а також після завершення заняття.

Особливо важливо навчити учасників самостійно контролювати свій стан, ведучи щоденник самоконтролю. У ньому мають фіксуватися реакції серцевого ритму на різні типи вправ — швидкісні, силові, на витривалість тощо.

Педагогічний контроль перед заняттям включає перевірку чистоти та відповідності одягу й взуття, уточнення самопочуття, якості сну, часу й характеру останнього прийому їжі. При роботі з жіночими групами слід враховувати фази менструального циклу, коригуючи інтенсивність та обсяг навантаження, а також збільшуючи інтервали для відпочинку.

Групи лікувальної гімнастики формуються виключно з осіб однієї статі, які мають схожі за характером захворювання. Для зручності організації рекомендовано поділити учасників на три категорії залежно від типу хвороб:

- Перша група — особи з захворюваннями серцево-судинної системи, органів дихання, порушеннями ендокринної та нервової систем, а також короткозорістю.
- Друга група — учасники з порушеннями функції шлунково-кишкового тракту та обміну речовин.
- Третя група — особи з патологіями опорно-рухового апарату.

Оптимальна кількість учасників у групі становить 8–12 осіб. Заняття проводяться 2–3 рази на тиждень, а їх тривалість коливається в межах 45–60 хвилин.

До ведення таких занять допускаються лише спеціалісти: лікар лікувальної фізкультури (ЛФК) або фахівець з фізкультурною освітою, який додатково пройшов спеціалізовану підготовку з ЛФК і має відповідне свідоцтво, що надає право працювати з такими групами.

Усі заняття мають проходити під суворим медичним наглядом. Фізичне навантаження та комплекси вправ добираються індивідуально для кожного учасника, з урахуванням його стану здоров'я та особливостей перебігу хвороби.

2. Особливості організації тренувального процесу в групах загальної та спеціальної фізичної підготовки.

.Для організації занять у групах загальної фізичної підготовки (ЗФП) місце для тренувань слід підбирати за аналогічними критеріями, що й для ранкової гігієнічної гімнастики. Разом із тим, його можна більш гнучко облаштувати, зокрема використовуючи нестандартне обладнання, яке значно урізноманітнює заняття. Наприклад, можна застосовувати старі автомобільні шини та інші доступні матеріали.

За бажанням і творчим підходом можливе створення довговічних конструкцій, придатних до використання в різних погодних умовах: лабіринти для тренування координації, опори для стрибків, поворотні пристрої для ударів у єдиноборствах, підвісні доріжки на ланцюгах для покращення вестибулярної стійкості. Крім того, можна виготовити снаряди-обтяження для виконання кидкових вправ, амортизатори для створення трамплінів, що сприятимуть опануванню елементів акробатики.

За незначних фінансових витрат і за умови залучення зусиль самих учасників, є змога облаштувати повноцінну й функціональну тренувальну базу для занять у групах ЗФП.

Такі групи формуються з урахуванням статі, віку та рівня фізичної підготовленості. Оптимальна чисельність групи — від 12 до 20 осіб. Заняття можуть проводити викладачі з вищою або середньою фізкультурною освітою, а також інструктори спортивних клубів, які пройшли відповідні курси й отримали посвідчення, засвідчене екзаменаційною комісією закладу вищої освіти.

Рекомендована частота занять — тричі на тиждень, тривалість кожного — 45–90 хвилин. У процесі занять застосовуються вправи з різних спортивних дисциплін, зокрема легкої атлетики, гімнастики, плавання, спортивних та рухливих ігор. Для розвитку рухових якостей ефективним є використання інтервально-повторного методу з хвилеподібною зміною навантаження. Підвищити емоційну складову тренувального процесу допомагають ігрові та змагальні методи.

Для оцінки результативності занять використовуються функціональні проби, що дозволяють аналізувати стан серцево-судинної та дихальної систем, а також антропометричні показники — довжину й масу тіла, об'єми м'язів, грудної клітки та окремих сегментів тіла. Крім цього, проводиться тестування на визначення рівня розвитку

рухових здібностей за допомогою виконання контрольних нормативів. Обов'язковим елементом є ведення щоденника самоконтролю кожним учасником.

Для занять у групах спеціальної фізичної підготовки (СФП) використовуються спеціально обладнані спортивні бази, які відповідають вимогам конкретного виду спорту та сприяють цілеспрямованому розвитку необхідних рухових якостей. Такі групи можуть створюватися на базі практично будь-якої спортивної дисципліни.

Учасники СФП-груп обов'язково залучаються до участі у змаганнях для підтвердження чи підвищення спортивної кваліфікації. Оптимальна чисельність групи становить 12–15 осіб. Заняття мають право проводити спеціалісти з вищою або середньою фізкультурною освітою, які, окрім педагогічної кваліфікації, також володіють спортивним розрядом із відповідної дисципліни.

Регулярність тренувань — не менше трьох разів на тиждень, тривалість кожного заняття — щонайменше 90 хвилин.

Оскільки підготовка у таких групах здійснюється протягом усього року, обов'язковим є складання річного плану тренувального процесу. У ньому мають бути відображені фази спортивної підготовки (підготовчий, змагальний, перехідний періоди), мікроцикли, обсяг та інтенсивність навантаження. Обов'язково здійснюється медичне спостереження, включаючи ведення диспансерного обліку.

Керівник групи СФП, окрім практичних тренувань, повинен проводити теоретичні заняття, на яких учасники отримують знання з раціонального харчування, гігієни сну, правил самостійних тренувань, планування відпочинку та застосування засобів відновлення.

Керівники груп спеціальної фізичної підготовки (СФП) зобов'язані дбати про фінансове забезпечення участі спортсменів у змаганнях, що включає витрати на харчування, проїзд, організаційні внески та участь у тренувальних зборах. У більшості випадків фінансування покладається на установу або організацію, на базі якої функціонує СФП-група та де керівник працює в штаті.

Також можливе залучення додаткових коштів через спонсорську підтримку з боку комерційних підприємств, зацікавлених у рекламі власної продукції. У такому разі спонсорські кошти можуть бути направлені на організацію спортивного заходу цільовим внеском.

Про досягнення та результати роботи групи керівник повинен регулярно інформувати адміністрацію відповідної організації або установи.

3. Специфіка функціонування спортивних секцій.

Спортивні секції є спеціалізованими підрозділами, що функціонують за окремими видами спорту. Їх створюють у закладах освіти, військових частинах, а також на підприємствах і в різноманітних установах. Для ефективної роботи секції необхідна наявність тренувальної бази — це може бути як власне спортивне приміщення організації, так і орендоване у сторонніх структур.

Фахівці, які працюють у спортивних секціях, повинні раз на п'ять років проходити курси підвищення кваліфікації за направленням керівництва організації. Після завершення навчання вони проходять атестацію у відповідній комісії закладу вищої освіти для отримання дозволу на подальшу професійну діяльність.

Найчастіше секції організовуються з найпопулярніших видів спорту — таких як легка атлетика, плавання, різновиди гімнастики, лижний спорт, спортивні ігри тощо.

Кількість учасників секції зазвичай варіюється від 10 до 18 осіб, хоча у командних видах спорту вона може бути більшою. Усередині секції формуються групи початкової спеціалізації, базової підготовки та спортивного вдосконалення.

Найбільш розвинені секції функціонують у добре забезпечених колективах фізичної культури, де є належна матеріально-технічна база і можливість залучення професійних тренерів. Усі секційні групи беруть участь у змаганнях, результати яких дозволяють оцінити ефективність занять, зокрема через аналіз спортивного прогресу учасників.

За умови наявності відповідної матеріальної бази, достатньої кількості учасників і кваліфікованого тренерського персоналу, спортивна секція може набути статусу спортивного клубу з певного виду спорту, що передбачає розробку необхідних нормативних документів і затвердження офіційного статуту.

4.Діяльність фізкультурно-спортивних клубів і їхніх об'єднань.

Фізкультурно-спортивні клуби (ФСК) можуть існувати у двох основних формах:

а) як структурні підрозділи спортивних організацій або клубів;

б) як самостійні юридичні одиниці.

Клуби, що належать до першої категорії, мають на меті: залучення працівників чи членів організації до систематичних занять фізичною культурою і спортом; утвердження здорового способу життя у трудовому колективі; підвищення загальної працездатності; популяризацію ідеї фізичного виховання. Створення таких ФСК регламентується відповідною постановою спортивної організації або клубу.

Діяльність фізкультурно-спортивного клубу ґрунтується на принципах добровільності участі, демократичності управління, звітності перед членами клубу та адміністрацією.

Найвищим керівним органом клубу є загальні збори, на яких шляхом таємного голосування обирається рада клубу терміном на два роки. До складу ради входять голова, заступник і секретар. Рада виконує функції керівного органу та за потреби формує постійні або тимчасові комісії з різних напрямів діяльності: інформаційно-пропагандистської роботи; підготовки спортивних суддів та громадських інструкторів; розробки календарних планів змагань; організації масових фізкультурно-оздоровчих заходів; забезпечення ремонту або будівництва нових майданчиків для занять; придбання і ремонту спортивного обладнання тощо.

За згодою членів клубу можуть також створюватися платні групи з абонементною формою участі.

Друга форма фізкультурно-спортивних клубів — це організації, які мають статус юридичної особи. Вони функціонують на основі власного статуту, мають банківський рахунок, ведуть самостійну фінансову звітність, використовують офіційну печатку, штамп та фірмові бланки. Основна мета таких клубів — популяризація і розвиток окремих видів спорту, забезпечення автономного економічного функціонування та зростання. Їх створення можливе як на базі товариств з обмеженою відповідальністю, так і у формі дочірніх підприємств із власною структурою.

У статуті клубу зазвичай вказуються не лише напрями фізкультурної та спортивно-масової діяльності, а й види комерційної активності, якою він має право займатися. Робота таких клубів підлягає контролю з боку податкових та інших фінансових органів відповідно до чинного законодавства. Крім того, вони можуть здійснювати зовнішньоекономічну діяльність.

Клуб самостійно організовує і планує як спортивну, так і господарську діяльність. Взаємини з іншими юридичними чи фізичними особами оформлюються через укладання договорів. З прибутку сплачуються податки, формуються зарплати працівникам і створюється фінансовий фонд, розпорядником якого є сам клуб.

Управління діяльністю клубу здійснює директор, який призначається і звільняється засновниками. Також до адміністративного складу можуть входити заступники директора, секретар і бухгалтер — за рішенням засновників. Ліквідація клубу може бути здійснена як за рішенням засновників, так і за постановою суду чи арбітражу у випадках порушення чинного законодавства.

Для результативного ведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності необхідно мати відповідну документацію, яка охоплює нормативне забезпечення, планування, організацію роботи клубної ради, спортивних секцій, команд та груп.

Нормативна документація:

- статут або положення про діяльність клубу;
- внутрішні положення, що регламентують обов'язки викладачів і тренерського складу;
- Закон України «Про фізичну культуру і спорт»;
- офіційні правила проведення спортивних змагань з окремих видів спорту тощо.

Документація з планування:

- загальний річний план роботи клубу;
- детальні плани на кожен квартал;
- календар спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів на поточний рік.

Документи для роботи ради клубу:

- список членів ради із зазначенням їх функціональних обов'язків;
- графік проведення засідань;
- протоколи зустрічей і прийнятих рішень.

Організація роботи спортивних секцій, команд і груп:

- розклад занять для кожної секції, команди чи групи;
- поурочні плани-конспекти тренувальних занять з конкретних видів спорту;
- журнали, де фіксується відвідування, програма занять і досягнення учасників;
- класифікаційні книжки спортсменів;
- протоколи змагань;
- плани підвищення кваліфікації викладачів і тренерів, а також форми їх атестації.

Звітна документація щодо організації та проведення фізкультурно-масових і спортивних заходів включає:

- розпорядчі документи (постанови, накази, рішення) про проведення змагань;
- положення про організацію спортивних свят, спартакіад, оздоровчих заходів;
- сценарні плани підготовки фізкультурно-оздоровчих подій;
- кошториси, що визначають витрати на проведення заходів;
- заявки учасників на участь у змаганнях;
- підсумкові протоколи проведених змагань.

Фінансово-господарська документація (для клубів без юридичного статусу і власної бухгалтерії):

- кошторис оплати праці штатних працівників фізкультурно-спортивного клубу (ФСК);
- окремі кошториси на проведення конкретних заходів;
- трудові договори з фахівцями, які залучаються тимчасово;
- договори оренди спортивних споруд та приміщень;
- інвентарна книга обліку спортивного обладнання;
- журнал видачі інвентарю та майна;
- документи про надходження коштів із платних секцій або груп.

Підсумкове положення: Спортивні клуби, що спеціалізуються на окремих видах спорту, можуть об'єднуватися в єдиний спортивний клуб (СК), а в рамках кожного фізкультурно-спортивного клубу можуть існувати секції з різних дисциплін. Під час прийняття рішень про об'єднання або відокремлення клубів необхідно передусім враховувати стратегічні перспективи розвитку спорту, а не індивідуальні амбіції чи внутрішні суперечності. Головне гасло, яке має бути основою діяльності таких об'єднань: **«Усе для спорту, все для здоров'я нації!»** — в іншому випадку сама ідея створення подібних клубів втрачає сенс.

5.Планування та методичні засади індивідуальних занять.

Індивідуальні заняття є особливою формою фізкультурно-оздоровчої та спортивної активності, яку обирають особи, котрі через щільний навчальний чи робочий графік не мають змоги відвідувати групові тренування, або ж ті, хто з огляду на свої індивідуальні особливості надає перевагу самостійним заняттям.

У будь-якому випадку для ефективності таких занять необхідно регулярно консультуватися з фахівцями у сфері фізичної культури і спорту, щоб правильно визначити обсяг, інтенсивність та зміст фізичних навантажень. Важливо дотримуватись основних методичних принципів тренувального процесу — систематичності, поступовості та доступності. Також варто проводити попередній, поточний і підсумковий контроль за динамікою фізичної підготовленості, фіксуючи дані в особистому щоденнику самоконтролю.

Обов'язковим елементом індивідуальних тренувань є організація днів відновлення з акцентом на зміну активності. Для покращення відновлення можуть використовуватись допоміжні засоби: масаж, водні процедури, сауна, піші прогулянки, активний відпочинок.

Індивідуальна форма занять дасть позитивний результат лише за умови наявності у тренуючого базових методичних знань, практичних навичок і вміння грамотно будувати тренувальний процес. Рекомендується періодично (раз на 2–3 місяці) проходити медичні огляди, контролювати функціональні показники основних систем організму та дбати про раціональне харчування.

При організації домашніх тренувань необхідно подбати про безпечне місце для занять, наявність зовнішнього контролю (у вигляді дзеркала чи партнера), добір відповідного спортивного інвентарю, а за потреби — і музичного супроводу, що сприяє кращому емоційному налаштуванню.

Вимоги до місця для проведення індивідуальних занять:

- **Площа майданчика** має бути не меншою за 2×2 метри для забезпечення вільного виконання вправ.
- **Покриття підлоги** повинне бути безпечним, не слизьким і придатним для фізичних навантажень.

• **Провітрювання**: постійний доступ до свіжого повітря є обов’язковим.

• **Освітлення**: приміщення повинно бути добре освітленим — як природним, так і штучним світлом.

• **Висота стелі** — не менше 2,5 м для безперешкодного виконання вправ із підняттям рук чи використанням інвентарю.

Вимоги до спортивних приладів:

• **Компактність**: прилади не повинні займати багато місця.

• **Надійність**: усі елементи мають бути добре закріпленими.

• **Функціональність**: бажано, щоб прилади дозволяли виконання великої кількості вправ.

Необхідний інвентар:

• Набірні гантелі;

• Штанги з метало-гумовими дисками;

• Різновиди еспандерів;

• Диски здоров’я;

• Гімнастичні прилади.

Основні вимоги до інвентарю:

• **Справність і безпечність** у використанні;

• **Компактність** — зручність зберігання;

• **Естетичність** — приємний вигляд і стан;

• **Мобільність** — легкість у переміщенні чи транспортуванні.

Музичний супровід:

Музика підбирається індивідуально — відповідно до вподобань. Основна мета — створення позитивного настрою і емоційного підйому під час тренувань.

Соціальні фактори:

Організовуючи індивідуальні тренування вдома, важливо враховувати можливість співіснування з оточуючими (родиною, сусідами). Повага до особистого простору інших — ключ до комфортних умов занять.

РОЗДІЛ 3.
ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСВІТНІЙ СИСТЕМІ УКРАЇНИ

1. Організація оздоровчих заходів у закладах дошкільної освіти.
2. Проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в загальноосвітніх навчальних закладах.
3. Специфіка реалізації фізкультурно-оздоровчих програм у професійно-технічних навчальних закладах.
4. Напрями фізичної активності та спортивної діяльності у вищих навчальних закладах.
5. Фізкультурно-оздоровча робота в умовах спортивно-оздоровчих таборів.
6. Застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у рамках альтернативної (позадержавної) освіти.

1. Організація оздоровчих заходів у закладах дошкільної освіти.

Основне завдання фахівців у галузі фізичного виховання та спорту полягає у формуванні в дітей і підлітків усвідомленого ставлення до рухової активності як важливої складової здорового способу життя та засобу розвитку фізичного й трудового потенціалу.

У сучасних умовах із державної освітньої системи виокремлюються незалежні структури, що пропонують альтернативні підходи до навчання та виховання молодого покоління. Якщо в державних закладах освіти фізкультурно-оздоровча діяльність ґрунтується на багаторічних традиціях, то в автономних установах здійснюється активний пошук інноваційних форм і методів фізичного виховання, враховується міжнародний досвід, і впроваджуються сучасні підходи до організації оздоровчої роботи.

Оздоровча діяльність у закладах дошкільної освіти охоплює всі типи дитячих садків, як підпорядкованих органам освіти, так і відомчих. Під час організації фізкультурно-оздоровчих занять у цих установах обов'язковим є дотримання низки методичних і санітарно-гігієнічних вимог.

а) Організовуючи заняття, варто пам'ятати, що учасниками є діти. Необхідно враховувати специфіку їхніх мотивацій до рухової активності:

- **схильність до наслідування** – діти охоче копіюють поведінку дорослих, тому важливо подавати позитивний приклад;
- **інтерес до самого процесу** – заняття мають бути емоційно привабливими та цікавими, аби підтримувати захоплення у дитини;
- **колективна взаємодія** – у групових формах занять діти прагнуть наслідувати дії своїх однолітків, що сприяє їх активності та включенню в процес.

б) Під час підготовки до занять варто дотримуватися принципу: краще навчити з нуля, ніж виправляти сформовані помилки. Формування рухової активності у дітей залежить від:

- **рухових умінь** – програма занять і вправ має відповідати віковим особливостям дитини;
- **рухових навичок** – які слід розвивати з урахуванням природних здібностей і раніше засвоєного матеріалу;
- **рухових здібностей** – у дошкільному віці найбільш ефективно розвиваються координація, гнучкість суглобів і швидкісні якості.

в) Важливо формувати у дітей базову «школу рухів». У процесі занять необхідно:

- ретельно добирати підготовчі вправи, які за структурою й характером відповідають завданням основної частини заняття;
- грамотно використовувати підвідні вправи, що формують основу рухових навичок;
- виховувати рухову культуру – навчати координувати рухи рук із положенням голови та очей (наприклад, руки вперед – долоні всередину, руки вбік – долоні вниз, руки вгору – долоні всередину);
- прагнути до гармонійності та естетики рухів – формувати правильну поставу, слідкувати за положенням кінцівок і загальною пластикою;
- надавати заняттям естетичного забарвлення – використовувати відповідний музичний супровід для створення емоційного фону;
- дотримуватись гігієнічних умов – простір для занять і спортивний одяг мають бути комфортними та приємними;
- чітко витримувати режим – поєднувати заняття з фізичної культури з іншими формами активності та харчуванням.

г) Оздоровча спрямованість занять передбачає профілактику захворювань і створення безпечного фізичного середовища.

Для цього використовуються такі форми:

- ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ);
- загартовувальні процедури (повітряні ванни, сонячні ванни, обливання, обтирання);
- коригувальна гімнастика – у спеціальних групах для дітей з порушеннями постави чи опорно-рухового апарату;
- уроки фізичної культури – по можливості проводити на відкритому повітрі;
- оздоровче навчальне плавання;
- рухливі ігри, що включаються також до режиму дня;
- спортивні ігри;
- заняття на лижах, катання на санках (включно з естафетами, спусками з гірок);
- снігові ігри (наприклад, побудова снігових фігур, барикад);
- прогулянки та екскурсії як частина активного дозвілля.

д) Організація занять спортивного спрямування має на меті з раннього віку прищепити дітям інтерес до спорту.

Важливо правильно добирати види спорту відповідно до вікових особливостей та інтересів дітей, забезпечувати об'єктивне суддівство, визначати переможців і водночас підтримувати тих, хто не виграв, зберігаючи позитивну атмосферу. Основні форми такої діяльності:

- спортивні конкурси (естафети, невеликі турніри та змагання);
- спортивні свята, включно з участю батьків;
- спортивні ранки;
- малі олімпійські ігри – як літні, так і зимові;
- змагання з окремих спортивних дисциплін;
- секційні заняття у межах ДЮСШ, які можуть стати підготовчим етапом до формування спеціалізованих спортивних класів після завершення дошкільного закладу.

е) Методична діяльність – важливий напрям, що охоплює співпрацю з вихователями та батьками.

Робота над фізичним розвитком дітей буде більш ефективною, якщо в неї залучені всі учасники освітнього процесу. Фахівець з фізичного виховання та спорту (ФВіС) повинен:

- співпрацювати з вихователями, залучаючи їх до організації та проведення фізкультурних заходів;
- разом із методистом дошкільного закладу проводити регулярні семінари-практикуми для вихователів;
- проводити бесіди та організовувати батьківські збори з питань організації режиму дня дитини, виконання домашніх завдань із фізичної культури, гігієни фізичного виховання та спільних занять батьків із дітьми;
- видавати методичні матеріали – рекомендації для вихователів з організації занять у режимі дня, пам'ятки для батьків щодо фізичної активності дітей вдома.

Культура фізичного виховання починається з дошкільного віку, і саме на цьому етапі закладаються основи здорового способу життя.

2. **Проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в загальноосвітніх навчальних закладах**.

Фізкультурно-оздоровча діяльність у межах навчального дня школярів здійснюється відповідно до комплексних програм, які мають на меті забезпечити оптимальні умови для підвищення фізичної та розумової працездатності учнів упродовж навчального процесу.

Для реалізації цієї мети в школах, окрім стандартних уроків фізичної культури, рекомендовано впроваджувати й додаткові форми активності, зокрема:

- ранкову гімнастику перед заняттями;
- фізкультурні хвилинки під час уроків;
- щоденні фізичні вправи в умовах груп продовженого дня тощо.

У позаурочний час фізкультурно-оздоровча та спортивна робота реалізується через різноманітні форми активностей, серед яких:

- участь у гуртках фізичної культури;
- заняття у групах початкової підготовки ДЮСШ;
- секції загальної фізичної підготовки (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП);
- спортивні гуртки та секції;
- спортивні змагання і свята;
- туристичні походи;
- діяльність громадських організацій, орієнтованих на фізичне виховання учнів.

Гуртки з фізичної культури створюються переважно для учнів молодших класів (1–4 класи) з метою формування у них стійкого інтересу до регулярних фізичних занять. Заняття проводяться двічі на тиждень і тривають 45–60 хвилин.

Групи початкової підготовки при дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ) організовуються за окремими видами спорту. З часом діти з цих груп можуть перейти до повноцінного навчання у ДЮСШ. Тренування відбуваються один-три рази на тиждень під керівництвом кваліфікованого тренера-викладача. Час тренування розподіляється наступним чином: 60 % – на загальну фізичну підготовку, 40 % – на спеціальну.

Секції загальної фізичної підготовки формуються з учнів, які за станом здоров'я зараховані до підготовчої медичної групи. Заняття в таких секціях проводяться двічі на тиждень і тривають по 60 хвилин.

Спортивні секції створюються за окремими видами спорту й мають навчально-тренувальний характер. Тренування проходять два рази на тиждень, по 1,5–2 години. Заняття повинні вести фахівці, які володіють не нижчим, ніж першим спортивним розрядом з відповідної дисципліни. Відвідування секцій можливе лише за наявності медичного дозволу.

Спортивні змагання є ефективною формою діяльності, що дозволяє виявити фізичні здібності школярів і підвищити їх емоційне налаштування. Зокрема, у США змагання посідають провідне місце у фізичному вихованні. Батьки й педагоги там вважають, що участь у змаганнях формує характер і навички самореалізації. В американських школах проводиться величезна кількість спортивних подій: від змагань з ведення м'яча, бігу, стрибків, підтягувань до різних естафет. Такий позитивний досвід доцільно адаптувати й впроваджувати в українських школах.

Спортивні свята потребують ретельної організаційної та підготовчої роботи. До них можна включати як спортивні конкурси, показові виступи й турніри, так і творчі номери. Участь беруть усі учасники освітнього процесу: учні, педагоги, батьки, представники громадських організацій. Такі заходи бажано приурочувати до історичних подій, важливих дат або свят, пов'язаних із життям школи чи національними спортивними подіями.

Підготовка до свята здійснюється колективно:

- вчитель образотворчого мистецтва допомагає створити плакати, малюнки, дружні шаржі;
- вчитель музики відповідає за музичний супровід і художню програму;
- вчитель трудового навчання разом з учнями виготовляє стенди, виставкові матеріали;
- шкільна бібліотека оформлює тематичні книжкові виставки зі спортивної літератури.

Крім того, бажано налагодити співпрацю з торговими організаціями для забезпечення продажу спортивного одягу, інвентарю, сувенірів, морозива та іншої продукції для учасників заходу.

Туристичні походи для учнів молодших класів організовують на відстань близько 3–4 км. Діти віком 10–11 років можуть брати участь у одноденних походах із загальною протяжністю маршруту приблизно 6 км (в обидва боки). Для школярів віком 12–15 років дозволено організовувати походи тривалістю від одного до трьох днів із ночівлею, при цьому маршрут може сягати 12–15 км.

Громадські організації, що сприяють фізичному вихованню учнів. У радянський період фізичною активністю школярів опікувались комсомольські, піонерські організації та організації жовтенят. Після переосмислення суспільством духовних та політичних цінностей ці структури були скасовані.

Період національного відродження України дав поштовх до появи численних громадських і дитячих організацій. Серед них варто виокремити спортивно-виховну організацію «Пласт». Вона втілює принципи міжнародного скаутського руху, водночас зберігаючи українську національну ідентичність та культурно-історичну спадщину.

Назву «Пласт» запропонував Іван Франко. Його син був одним із засновників цієї організації. Назва походить від слова «пластуни» – так називали фізично витривалих розвідників із числа запорізьких козаків, які пересувалися потайки, «пластунськи».

До представників цієї категорії висувалися підвищені вимоги щодо фізичної підготовки. Вони повинні були досконало володіти навичками плавання, ниряння, бігу на короткі й довгі дистанції, мати майстерність у використанні різних видів зброї, засобів пересування, а також бути добре підготовленими у бойових техніках.

Організація «Пласт» була заснована у 1918 році. Приєднання до неї передбачало урочисте складання присяги, однак сам вступ був досить непростим. Спочатку дитина протягом двох місяців перебувала в організації як спостерігач, після чого протягом року мала статус кандидата у «пластуни» й виконувала певні завдання. Кандидати надавали обіцянку вірності «Пласту». Наприкінці року потрібно було скласти три іспити, затверджені організацією. Лише після їх успішного проходження кандидат отримував статус повноправного «пластуна».

Основними формами організації діяльності у «Пласті» були:

- опанування навичок розвідника;
- подолання водних перешкод;
- проведення військово-спортивних ігор;
- організація походів та марш-кидків;
- участь у різноманітних змаганнях;
- проведення художньо-спортивних свят;
- розвиток фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості та координації;
- обов’язкове залучення до занять певними видами спорту.

Освітній процес у «Пласті» базувався на принципах дисципліни та формування характеру. Крім того, кожен пластун мав проходити спеціальні тести:

- виконання авторського комплексу гімнастичних вправ (щонайменше 14 вправ, кожну з яких слід повторити 12–16 разів);
- біг по пересіченій місцевості;
- плавання на короткі та довгі дистанції;
- участь або організація однієї спортивної гри на вибір;
- виконання багатоскоків на правій і лівій нозі;
- метання різних спортивних снарядів обома руками.

Ще однією вагомою громадською організацією в Україні було спортивне товариство «Сокіл», гаслом якого є: «Фізичну культуру – на службу нації» — і цей принцип залишається актуальним донині. Варто також згадати спортивно-пожежну організацію «Січ», яка отримала назву від історичної «Запорізької Січі».

3. Специфіка реалізації фізкультурно-оздоровчих програм у професійно-технічних навчальних закладах.

Програма з фізичного виховання для учнів закладів професійно-технічної освіти (ПТО) здебільшого збігається зі змістом фізичного виховання в загальноосвітніх школах, однак має низку специфічних рис. У професійно-технічних навчальних закладах, де наявна відповідна спортивна база, заняття можуть організовуватись із урахуванням спеціалізації за окремими видами спорту, застосовуючи програми дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Заняття з лижної підготовки проводяться в об'єднаному форматі, тривалістю 90 хвилин. У місцевостях із відсутністю снігового покриву ці заняття замінюються на кросову підготовку.

Особливу увагу приділено професійно-прикладній фізичній підготовці (ППФП), що є ключовим компонентом навчального процесу. У відповідних розділах комплексної програми запропоновано спеціалізовані вправи, спрямовані на фізичну підготовку фахівців певних професій – верстатників, монтажників, слюсарів, будівельників, працівників текстильної галузі тощо. Отже, викладач фізичного виховання має враховувати специфіку майбутньої професії учнів і відповідно добирати фізичні вправи та завдання.

У межах ППФП передбачено досягнення таких основних цілей:

- поліпшення здатності організму пристосовуватись до змін температури, вібрацій та механічних впливів;
- удосконалення навичок виконання рухів у складних умовах: при зміні освітлення, підвищеному технічному або емоційному навантаженні, без зорової чи слухової опори;
- розвиток здатності до концентрації й розподілу уваги, пришвидшення реакції, орієнтації у просторі, вміння контролювати м’язові зусилля;
- формування м’язово-тактильної чутливості;
- покращення здатності виконувати рухи в різних положеннях тіла, обмеженому просторі або на нестійкій опорі;
- підвищення точності та швидкості реакції на різні сигнальні подразники.

У професійно-технічних закладах спортивно-масова діяльність у позаурочний час може здійснюватися за аналогією до шкільної. Фінансову підтримку в її організації можуть надавати підприємства-шефи, для яких у цих закладах готують майбутніх фахівців. Крім того, для учнів є можливість організувати виїзний спортивно-оздоровчий табір.

4. Напрями фізичної активності та спортивної діяльності у вищих навчальних закладах.

У теоретичних і практичних засадах фізичної культури визначено різноманітні форми, засоби та методи стимулювання рухової активності серед студентів. Проте на практиці для більшості студентської молоді фізичні вправи обмежуються лише періодом складання заліків з фізичного виховання. Особливо помітним є зниження активності у студентів старших курсів, серед яких заняття фізичною культурою майже зводяться нанівець.

Ті ж студенти, які все ж таки активно займаються фізичними вправами, найчастіше пояснюють свою мотивацію наступними чинниками:

- прагнення мати привабливу фізичну форму (зокрема, популярною є атлетична гімнастика), щоби подобатися іншим і викликати захоплення у представниць протилежної статі;
- страх (наприклад, страх стати жертвою насильства в умовах підвищеної злочинності, страх не зуміти захистити кохану людину);
- бажання вирізнятися серед однолітків (носити стильний спортивний одяг, мати модну атрибутику);
- розвага (деякі види фізичної активності, особливо ігрові, мають сильне емоційне забарвлення та сприймаються як приємне дозвілля).

Аналізуючи ситуацію, можна зробити висновок, що серед студентської молоді лише незначна частина займається фізичною активністю заради самого спорту чи з метою збереження здоров'я. Така тенденція вимагає від організаторів студентського спорту переосмислення підходів до своєї діяльності з метою формування більшого інтересу до фізичного виховання та спортивних заходів у закладах вищої освіти. Одним із ефективних інструментів у цьому напрямі є створення спортивних клубів.

Спортивний клуб у ЗВО виконує низку важливих завдань:

- залучення студентів, аспірантів і працівників до регулярних занять фізичною культурою і спортом;
- організація і проведення масових оздоровчих та фізкультурних заходів;
- формування спортивних секцій, клубів, команд і об'єднань за інтересами.

Такі клуби зазвичай функціонують на базі кафедри фізичного виховання закладу вищої освіти й виконують такі функції:

- інтегрують фізичну культуру і спорт у всі сфери діяльності ЗВО;
- популяризують здоровий спосіб життя;
- здійснюють фізичну реабілітацію студентів із порушеннями здоров'я;
- створюють необхідні організаційно-методичні умови для занять різноманітними видами спорту та фізичної активності;
- організовують для студентів оздоровчі спортивні табори;
- забезпечують навчально-тренувальний процес у спортивних секціях;
- проводять фізкультурну роботу в умовах студентського гуртожитку.

Спортивний клуб має власну символіку: прапор, емблему, спортивну форму, штамп та бланк. Йому також надано право самостійно розпоряджатися фінансами відповідно до затвердженого кошторису. Найвищим керівним органом клубу є загальні збори, а його очільником виступає штатний працівник закладу вищої освіти. Фінансування діяльності клубу може здійснюватися за рахунок внесків профкому, індивідуальних членських внесків, прибутку від проведення різних заходів, занять у платних групах, а також інших джерел надходжень.

Навчально-спортивна діяльність клубу охоплює такі основні напрями:

- формування спортивних секцій, клубів та груп за видами спорту;
- добір кваліфікованих викладачів і тренерів;
- методичне забезпечення занять;
- складання розкладу та здійснення всіх видів планування;
- організація, проведення та обслуговування внутрішніх спортивних змагань у межах ЗВО.

Спортивний клуб активно співпрацює з адміністрацією закладу вищої освіти – ректором, деканатами, кафедрою фізичного виховання, а також із громадськими організаціями ЗВО. Для ефективної діяльності клуб веде необхідну документацію, зокрема:

- журнал реєстрації роботи спортивного клубу;
- журнали обліку занять навчальних груп за видами спорту;
- книгу реєстрації масових фізкультурно-оздоровчих заходів;
- протоколи змагань з різних спортивних дисциплін;
- книгу обліку спортивних рекордів закладу;
- журнал реєстрації випадків травматизму.

Окрім основної діяльності, спортивний клуб може здійснювати фінансово-комерційну діяльність, спрямовану на надання фізкультурно-спортивних послуг, що дозволяє залучати додаткові кошти для розвитку клубу.

Організація самостійної фізичної активності студентів

Однією з ключових проблем у залученні студентів до занять фізичною культурою та спортом є формування стійкої мотивації до такої діяльності. Для її створення важливо враховувати цілу низку чинників: історичні обставини, кліматичні умови, стать, вік, соціальну належність, психологічні особливості, екологічне середовище, родинне виховання тощо. Значну роль у цьому процесі відіграє ефективна просвітницька та інформаційна робота, яку мають здійснювати всі спортивні підрозділи закладу.

Форми самостійної активності можуть включати: заняття ритмічною гімнастикою, індивідуальні тренування (ходьба, біг, крос, лижні прогулянки та інші види спорту).

Щоб допомогти студентам у самостійних заняттях, спортивний клуб має розробити і встановити інформаційний методичний стенд з такими основними розділами:

- структура планування самостійного тренування (підготовчий, основний і завершальний етапи);
- методика проведення самостійних занять;
- підходи та засоби розвитку основних рухових якостей;
- методи самоконтролю фізичного стану;
- специфіка організації занять для дівчат;
- перелік методичної літератури з самостійної фізичної підготовки, доступної в бібліотеці ЗВО.

Умови для самостійної фізичної активності студентів

Під час організації самостійних занять важливо передбачити наявність відповідної інфраструктури: спеціально обладнаних майданчиків, спортивних зон, «стежок здоров'я», територій із нестандартним інвентарем тощо. Це створює сприятливі умови для регулярної рухової активності студентів на свіжому повітрі чи в навчальному середовищі.

Важливою функцією студентського спортивного клубу є забезпечення студентів необхідним інвентарем – як через придбання, так і шляхом оренди. До такого обладнання належать еспандери, гантелі, м'ячі та інші засоби для фізичних вправ, що можуть використовуватися під час індивідуальних тренувань.

Ініціатива щодо створення й підтримки діяльності спортивних клубів має виходити насамперед від адміністрації ЗВО, зокрема ректорату та кафедр фізичного виховання. У країнах із розвиненою спортивною системою студентські спортивні клуби часто відіграють роль резерву для національних збірних команд, що свідчить про значний потенціал цього напрямку й в Україні.

Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у студентських гуртожитках

У закладах вищої освіти України в студентських гуртожитках мешкає від 50 до 60 % студентів. Окрім того, через обмежену кількість житлових площ у гуртожитках часто поселяються аспіранти, викладачі, працівники навчального закладу та їхні родини. Ефективна організація фізичного виховання в умовах гуртожитку потребує тісної співпраці адміністрації ЗВО, керівництва гуртожитку, спортивного клубу, студентських рад, а також ініціативності мешканців.

Зазначені підрозділи повинні координувати свою діяльність для реалізації таких напрямів роботи:

- організаційного забезпечення фізкультурної діяльності;
- проведення оздоровчих заходів;
- популяризації фізичної культури та спорту;
- господарського забезпечення процесу.

Адміністрація ЗВО, дбаючи про фізичне здоров'я студентів, які мешкають у гуртожитках, створює відповідну інфраструктуру: облаштовує спортивні майданчики, тренувальні зони, міні-тренажерні куточки, організовує вечірні заняття в секціях тощо. У сучасних гуртожитках, де проживають студенти технічних вишів, університетів та інших ЗВО з високим рівнем організації навчально-виховного процесу, окрім студентської ради гуртожитку, створюється рада з фізичного виховання, а також призначаються відповідальні за фізкультурну роботу на кожному поверсі.

Основні напрями діяльності з фізичного виховання у гуртожитках ЗВО

Рада з фізичного виховання та відповідальні за фізкультурно-оздоровчу роботу в студентських гуртожитках виконують низку важливих завдань, а саме:

- організовують та проводять спортивно-масові та оздоровчі заходи;
- займаються популяризацією фізичної культури та пропагандою активного способу життя;
- у співпраці з адміністрацією та спортивним клубом беруть участь у вирішенні питань матеріально-технічного забезпечення фізкультурної діяльності.

Досвід організації фізичної активності в гуртожитках таких міст, як Київ, Харків, Одеса, Дніпро та інших студентських центрів України, свідчить про ефективність таких форм занять:

- проведення спортивних змагань між мешканцями різних поверхів;
- організація спартакіад між гуртожитками одного ЗВО;
- внутрішні багатотурнірні змагання з окремих видів спорту;
- створення студентських клубів за інтересами – бігових, зимового плавання, альтернативних і нетрадиційних видів спорту.

Цікаво, що, наприклад, акватлон (підводна боротьба) виник саме завдяки ентузіазму студентів, які мешкали в гуртожитках. Сьогодні цей вид спорту має міжнародний рівень змагань.

5.Фізкультурно-оздоровча робота в умовах спортивно-оздоровчих таборів.

Організація спортивно-оздоровчих таборів у ЗВО

Навчальний процес у закладах вищої освіти має циклічну структуру, що передбачає періоди навчання та відпочинку, зокрема канікули. Найдовшим періодом відпочинку є літні канікули, що створює сприятливі умови для функціонування спортивно-оздоровчих таборів. Такі табори надають можливість ефективно включити фізичне виховання і спортивні заняття до щоденного режиму.

Спортивно-оздоровчий табір функціонує як структурний підрозділ закладу освіти або іншої організації, тому всі питання, що стосуються фінансування, матеріального забезпечення та організаційного управління, перебувають у компетенції адміністрації. На період роботи табору призначається керівник – начальник табору, у підпорядкуванні якого перебувають:

• заступник з виховної роботи – відповідальний за організацію культурно-масових заходів, інформаційних стендів, а також розробку і реалізацію навчально-спортивного плану;

• медичний працівник – забезпечує медичний нагляд і контроль за якістю харчування;

• завгосп – займається організацією харчування, логістикою, постачанням продуктів і збереженням майна табору.

Фізкультурно-оздоровча та навчально-спортивна діяльність у таборі

Програма фізкультурно-оздоровчої роботи в оздоровчому таборі включає широкий спектр заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, формування рухових навичок і загартовування організму. До таких заходів належать:

• ранкова гігієнічна гімнастика;

• організація загартовуючих процедур, туристичних походів, прогулянок і екскурсій;

• навчання навичкам плавання та основам порятунку на воді;

• проведення спортивних ігор, чемпіонатів, конкурсів, вікторин, міні-олімпіад табору;

• організація спортивних свят, показових виступів атлетів;

• тематичні спортивно-масові заходи, як-от «День Нептуна», «День бігуна», «День здоров'я».

Навчально-спортивна робота організовується на основі затвердженої програми з фізичного виховання і реалізується відповідно до визначеного графіка та розкладу. Вона охоплює:

• навчально-тренувальні заняття;

• змагання з різних спортивних дисциплін та спартакіади;

• розвиток і вдосконалення спортивної майстерності, зокрема у таборах при ДЮСШ або студентських спортивних таборах.

Крім того, перебування у таборі створює сприятливі умови для ознайомлення з новими, традиційними для певної місцевості видами спорту.

6. Застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у рамках альтернативної (позадержавної) освіти.

Мета і завдання підготовки з фізкультурно-оздоровчих технологій

Навчання фізкультурно-оздоровчим технологіям спрямоване на розвиток і вдосконалення фізичних, психічних та функціональних можливостей особистості. Воно орієнтоване на формування засад здорового способу життя, використання ефективних методів фізичного виховання та спорту, а також сприяє гармонійному розвитку особистості і включенню її в систему суспільних і культурних цінностей, зокрема цінностей фізичної культури.

Основними завданнями професійної підготовки фахівців у цій галузі є:

• формування стійкої мотивації до ведення здорового способу життя;

• розвиток навичок оцінки фізичного, психічного і функціонального стану представників різних вікових категорій;

• здатність аналізувати рекреаційну діяльність та визначати її ефективність і цінність;

- вміння розробляти і впроваджувати програми фізкультурно-оздоровчих технологій для різних верств населення на місцевому та регіональному рівнях, обираючи відповідні методи та засоби;
- застосування здобутих знань у практичній діяльності фізкультурно-спортивних, оздоровчих та профілактичних закладів, що працюють над збереженням та зміцненням здоров'я;
- набуття прикладних професійних умінь у сфері фізкультурно-оздоровчих технологій;
- розвиток самостійності, пізнавального інтересу та творчого потенціалу майбутніх фахівців.

Сутність і практичне значення знань з фізкультурно-оздоровчих технологій

Оволодіння знаннями з фізкультурно-оздоровчих технологій дає змогу ефективно застосовувати як традиційні, так і сучасні (інноваційні) методики, форми й засоби фізичного вдосконалення з урахуванням вікових і соціальних особливостей різних груп населення. Це сприяє якісній організації фізкультурно-оздоровчої діяльності, розвитку пізнавальної активності й креативного потенціалу осіб, залучених до цих процесів.

Зміцнення здоров'я людини відбувається під впливом багатьох чинників, серед яких важливу роль відіграють спадковість, стан довкілля та рівень медичного обслуговування. Водночас значний вплив мають елементи здорового способу життя: відмова від шкідливих звичок, збалансоване харчування, дотримання гігієни, раціональний режим дня з урахуванням біологічних ритмів, адекватна фізична активність, загартовування, дотримання психогігієнічних норм, культура міжособистісного спілкування та сексуального життя.

Організм людини має значні фізіологічні резерви, які можна використовувати для адаптації до різних умов середовища. Для цього фахівець повинен володіти знаннями щодо терморегуляції, уміти оцінювати функціональний стан організму, проводити діагностику стану серцево-судинної й дихальної систем, оцінювати загальний рівень фізичної підготовленості, розробляти системи загартовування.

Сьогодні значного поширення набули новітні оздоровчі методики, серед яких: ізотон, слайд-аеробіка, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, тераеробіка, памп-аеробіка, аквааеробіка, танцювальна аеробіка, шейпінг, бодібілдинг тощо.

Для підвищення результативності занять використовуються також додаткові засоби впливу – як психологічні (автогенне тренування, психорегуляція, самонавіювання, спеціалізовані методи відпочинку), так і медико-біологічні (електротерапія, гідропроцедури, ультразвук, масаж, сауна, фармакологічна підтримка).

Розвиток недержавних освітніх закладів у нових соціально-політичних умовах

Перехід суспільства до оновленої політичної системи відкрив можливості для створення навчальних закладів, які суттєво відрізняються від державних за структурою, формами організації та фінансуванням.

До таких недержавних закладів належать:

- приватні дошкільні установи та студії, які діють переважно за місцем проживання дітей;
- гімназії та ліцеї, що мають офіційні ліцензії на освітню діяльність та фінансову автономію;

• заклади вищої освіти з акредитованим правом на підготовку кваліфікованих фахівців;

• спортивні школи та дитячі будинки, які утримуються за рахунок комерційних організацій або благодійних фондів.

Ці заклади мають низку характерних рис, зокрема:

• самостійно здійснюють організацію, планування й реалізацію освітніх програм;

• функціонують на основі платного навчання, фінансової підтримки з боку спонсорів, допомоги муніципалітетів, а в окремих випадках – за рахунок державних дотацій;

• мають підвищені вимоги до якості освітнього процесу з боку адміністрації, засновників та батьків, які фінансують навчання, а також з боку викладачів, що зобов'язані забезпечити належний рівень викладання та виховання.

У більшості таких недержавних освітніх закладів працюють фахівці у сфері фізичного виховання і спорту. Їхня професійна діяльність має низку особливостей, що відрізняють її від роботи в державних установах. Від спеціаліста очікується не лише проведення занять, а й постійне вдосконалення форм і методів фізичного виховання та спортивної підготовки.

Головне завдання полягає не тільки в організації занять, а й у забезпеченні досягнення навчальних цілей кожним учасником процесу. Особлива увага приділяється індивідуальному підходу до кожного вихованця. З цією метою на кожного учня, студента чи вихованця необхідно вести індивідуальну обліково-перспективну картку, до якої систематично вносяться такі відомості:

• антропометричні показники;

• дані щодо функціонального стану організму;

• рівень розвитку основних рухових якостей;

• якість і систематичність виконання домашніх завдань;

• участь у спеціалізованих спортивних секціях;

• результати медичних обстежень;

• уподобання у виборі видів рухової активності;

• участь у спортивних заходах і змаганнях тощо.

Такий індивідуальний підхід дозволяє більш ефективно здійснювати моніторинг фізичного стану учнів, своєчасно коригувати навчальні плани та сприяти всебічному фізичному розвитку кожної особистості.

У разі, якщо окремі особи за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи, для них розробляються індивідуальні програми лікувальної фізичної культури (ЛФК), а також проводяться заняття з коригувальної гімнастики та інші оздоровчі заходи. Крім того, фахівці з високим рівнем професійної підготовки, значним педагогічним досвідом і творчим підходом можуть залучатися до проведення індивідуальних занять у якості сімейних викладачів-вихователів із фізичного виховання. Вимоги до такої діяльності значно вищі: спеціаліст повинен володіти знаннями не лише в галузі фізичного виховання, а й у сфері реабілітації, здорового способу життя, гігієни харчування, а також мати навички психологічної підтримки й педагогічної взаємодії.

Оцінюючи сучасний стан фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності в різних освітніх системах, можна дійти таких висновків:

- значення фізичного виховання і спорту (ФВіС) ще не стало повною мірою усвідомленим як на індивідуальному рівні, так і в масштабах суспільства;
- необхідно переглянути державну політику у сфері ФВіС, зокрема в частині фінансування, яке не повинно здійснюватися за залишковим принципом і має бути звільнене від оподаткування;
- студентський спорт перебуває у вкрай критичному становищі, і в межах закладів вищої освіти йому слід надати більше уваги: створити умови для навчання провідних спортсменів, забезпечити виплату додаткових стипендій, організовувати й фінансувати навчально-тренувальні збори, а також участь у спортивних змаганнях.

Реалізація цих заходів стане можливою лише за наявності ефективно функціонуючого спортивного клубу у ЗВО, який здатен налагодити додаткове фінансування своєї діяльності.

РОЗДІЛ 4.
ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ТА ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

1. Мета та завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку.
2. Основні засоби фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах.
3. Форми організації спортивно-масових та оздоровчих заходів у дошкільних установах.
4. Побудова та функціонування колективу фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.
5. Організація фізичного виховання впродовж навчального дня у школі.
6. Проведення позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи.
7. Роль дитячих громадських організацій у розвитку фізичного виховання школярів.
8. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів.

1. Мета та завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Основною метою фізичного виховання дітей дошкільного віку є збереження життя, зміцнення здоров’я та всебічний фізичний розвиток. Досягненню цієї мети сприяє створення належних умов: організація раціонального режиму дня, забезпечення повноцінного харчування, урізноманітнення форм фізичної активності (фізкультурні заняття, ранкова гігієнічна гімнастика, рухливі ігри тощо), а також підвищення загального рівня рухової активності впродовж дня.

Одним із ключових завдань фізичного виховання є формування у дітей базових рухових навичок, зокрема вміння правильно виконувати ходьбу, біг, стрибки тощо. Паралельно з опануванням основних рухових дій розвиваються фізичні якості – сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість, оскільки ефективне виконання рухів потребує відповідного рівня фізичної підготовленості.

Не менш важливим є формування моральних і вольових якостей особистості дитини, що також входить до завдань фізичного виховання.

Особливу увагу слід приділяти правильному формуванню постави та профілактиці плоскостопості. Правильна постава є запорукою ефективної роботи серцево-судинної, дихальної та травної систем, покращує загальне самопочуття дитини. Важливу роль у цьому процесі відіграє функціональний стан стоп, отже, профілактика плоскостопості повинна бути складовою частиною системи фізичного виховання.

У дошкільному віці необхідно також формувати навички особистої та громадської гігієни, прищеплювати звичку до щоденного виконання фізичних вправ.

Фізичне виховання дітей буде ефективним лише за умови його тісної інтеграції в загальну систему виховної роботи дошкільного закладу.

2. Основні засоби фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах.

Засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку

Фізичне виховання у дошкільному віці реалізується за допомогою низки засобів, які забезпечують зміцнення здоров’я, гармонійний розвиток організму та формування рухових навичок.

Фізичні вправи є провідним засобом фізичного виховання. Вони сприяють покращенню загального стану здоров'я дітей, розвитку життєво необхідних рухів та формуванню фізичних якостей. Використання фізичних вправ охоплює різноманітні організаційні форми: ранкову гігієнічну гімнастику, заняття з фізичної культури, рухливі ігри тощо.

Загартування організму – це комплекс заходів, спрямованих на підвищення опірності дитячого організму до зовнішніх несприятливих чинників, а також на формування здатності адаптуватися до змін навколишнього середовища без шкоди для здоров'я. У дошкільних закладах використовуються як повсякденні, так і спеціальні загартовуючі процедури.

До **повсякденних засобів загартування** належать:

- правильний вибір одягу та взуття відповідно до погодних умов;
- дотримання оптимального температурного режиму в приміщеннях;
- регулярне провітрювання;
- використання прохолодної води для гігієнічних процедур (миття рук, обличчя, полоскання рота та горла).

Спеціальні загартовуючі процедури проводяться у визначений час і за відповідних умов. До них належать повітряні, сонячні та водні процедури, а також організація сну на відкритому повітрі.

При проведенні загартувальних заходів важливо дотримуватись основних принципів:

1. **Поступовість** – поступове збільшення інтенсивності та тривалості процедур;
2. **Систематичність** – регулярне і безперервне проведення;
3. **Індивідуальний підхід** – урахування фізичного стану дитини, її темпераменту та ставлення до процедур.

Загартування повітрям передбачає забезпечення постійного доступу свіжого повітря у приміщеннях (оптимальна температура – +18…+19 °С), регулярне провітрювання (в холодну пору року – 3–4 рази на день, влітку – з постійно відчиненими вікнами), а також уникнення перегрівання дітей.

Найбільш ефективною формою повітряного загартування є **повітряні ванни в русі**, що поєднуються з рухливими іграми або гімнастичними вправами на відкритому повітрі. У теплий період такі заняття тривають 8–12 хвилин. У холодну погоду рекомендуються більш інтенсивні рухові дії. За наявності умов доцільно організовувати денний сон дітей на свіжому повітрі.

Загартування водою реалізується через обтирання, обливання та купання.

Найпростішою водною процедурою є **обтирання**: тіло дитини обтирається м'якою змоченою рукавичкою поетапно (руки, шия, груди, живіт, спина, ноги), після чого одразу проводиться розтирання сухим рушником за напрямком кровотоку — від периферії до центру.

Загартування водою, сонцем та гігієнічні фактори у фізичному вихованні дошкільнят

Обливання здійснюється за допомогою душу або поливання з лійки. Після процедури дитину необхідно ретельно обтерти сухим рушником і негайно одягти, щоб уникнути переохолодження. У багатьох дошкільних закладах практикується щоденне

миття ніг у прохолодній воді. Під час такої процедури діти виконують прості рухи: згинання та розгинання пальців ніг, рухи стопами. Загальна тривалість процедури становить 10–20 секунд.

Купання у відкритих природних водоймах (річках, озерах, морі тощо) дозволяється лише тим дітям, які пройшли попередню адаптацію до впливу прохолодної води, вітру та сонячного проміння.
Під час купання необхідно дотримуватись наступних правил:

- купання не допускається раніше ніж через 1–1,5 години після прийому їжі або на порожній шлунок;
- не слід купати дітей у стані перегріву або переохолодження;
- діти молодшого дошкільного віку повинні активно рухатись у воді, старші — можуть практикувати елементи плавання;
- за появи ознак ознобу купання слід негайно припинити.

Загартування сонцем (сонячні ванни) має суворе дозування й проводиться виключно за рекомендацією лікаря та під медичним наглядом. З метою запобігання перегріванню голови діти мають бути у світлих головних уборах (наприклад, білі панами). Оптимальний час для прийому сонячних ванн – з 9:00 до 11:00 ранку та з 16:00 до 18:00 вечора. Не рекомендується перебування на сонці одразу після їди або натще. Після сонячних процедур обов'язково проводяться водні загартувальні дії, проте лише після короткого охолодження організму в затінку.

Гігієнічні чинники мають велике значення у системі фізичного виховання. Вони включають дотримання режиму дня, гігієни сну, харчування, чистоти тіла та одягу, а також режиму прогулянок і перебування дітей на свіжому повітрі. Формування звички до особистої гігієни є важливим етапом у вихованні культурної, охайної та здорової особистості.

3. **Форми організації спортивно-масових та оздоровчих заходів у дошкільних установах.**

Форми фізичного виховання у дошкільних закладах поділяються на урочні та позаурочні.

Урочні форми включають фізкультурні заняття, які є основною складовою навчально-виховного процесу. Їх головна мета – навчити дітей новим рухам, закріпити раніше засвоєні навички, а також розвивати фізичні якості. Такі заняття проводяться відповідно до вимог чинної програми, мають системний характер, взаємопов'язані між собою та охоплюють усіх вихованців групи.

Позаурочні форми передбачають проведення фізкультурно-оздоровчих заходів упродовж усього дня, включаючи як організовану групову та індивідуальну діяльність, так і самостійні заняття дітей.

Однією з ефективних оздоровчих форм є **ранкова гімнастика**, яка виконується щоденно. Її завдання – активізувати фізіологічні процеси в організмі та підвищити працездатність. Регулярне виконання вправ сприяє формуванню правильної постави, пробуджує інтерес до рухової активності та забезпечує позитивний емоційний настрій. Запроваджується з трирічного віку.

Фізкультхвилинки застосовують на теоретичних заняттях зі старшими дошкільниками для запобігання втомі, відновлення уваги та підтримки розумової активності. Їх тривалість зазвичай складає 2–3 хвилини і включає 2–3 нескладні вправи.

Рухливі ігри, що проводяться під час прогулянок, є важливим засобом фізичного виховання. Їх ефективність визначається рівнем емоційного залучення, різноманітністю рухового змісту, наявністю обладнаних майданчиків та достатньої кількості інвентарю. Впродовж року діти ознайомлюються із 22–25 новими іграми.

Прогулянки займають вагоме місце у щоденному режимі дошкільників. Вони тривають від 50 хвилин до 2 годин у першій та другій половинах дня, залежно від віку дітей, погодних умов, сезону та змістового наповнення. Основна мета – забезпечення тривалого перебування дітей на свіжому повітрі з включенням ігор та фізичних вправ.

Спортивні розваги включають різноманітні види активності, як-от катання на санчатах, велосипедах, лижах, плавання, елементи настільного тенісу тощо. Їх головне завдання — створення умов для відпочинку, задоволення, вільної діяльності дітей, без суворої регламентації, з виразним ігровим компонентом та елементами змагання.

Фізкультурне дозвілля організовується 1–2 рази на місяць і триває: у молодших групах — 20–30 хвилин, у старших та підготовчих — 45–50 хвилин. Воно є формою активного відпочинку, яка передбачає використання знайомих дітям рухливих ігор та вправ, адаптованих шляхом введення нових, несподіваних варіантів, що викликають інтерес і позитивні емоції. Використання музичного супроводу під час проведення дозвілля сприяє формуванню естетичних почуттів, удосконаленню навичок ритмічного руху, розвитку музичного слуху та пам’яті.

Спеціальна підготовка до фізкультурного дозвілля не вимагається. Вихователь відіграє активну роль, організовує початок і завершення ігор, підсумовує результати, виступає в ролі судді. Значення має й використання атрибутики — емблем, табло, медалей тощо.

Існує кілька варіантів організації фізкультурного дозвілля:

Варіант на основі знайомих ігор та ігрових вправ.

Передбачає:

- гру середньої рухливості для емоційного налаштування (2–3 повторення);
- 2–3 рухливі завдання (атракціони), у яких бере участь кожна дитина;
- гру з елементами змагання або гру високої рухливості з участю всіх дітей;
- завершальну гру малої інтенсивності.

Варіант на основі однієї спортивної гри (баскетбол, волейбол, футбол тощо).

Використовується, якщо діти вже володіють відповідними елементами гри. Група розподіляється на команди, приблизно рівні за рівнем підготовки.

Варіант на основі базових рухових вправ.

Проводиться на відкритому повітрі у теплу пору року. Включає біг, стрибки, метання. До команд не залучають дітей, які ще не опанували ці рухи, проте участь кожної дитини має бути забезпечена.

Варіант «Веселі старти».

Організовується у формі ігор-естафет. В одній естафеті — не більше трьох етапів. Після кожної естафети обов’язково передбачаються вправи на зниження емоційного напруження.

Варіант із музичним супроводом.

Передбачає виконання вправ із предметами під музику. Діти змагаються у якості виконання, що сприяє розвитку творчої ініціативи, уяви.

Фізкультурні свята проводяться щонайменше двічі на рік у середніх і підготовчих групах. Їх завдання — демонстрація досягнень у засвоєнні рухових умінь і навичок, а також створення святкової атмосфери для змагань. До свята діти готуються заздалегідь, вивчають вправи, ігри, танці. Тривалість заходу становить 1–1,5 години.

Самостійна рухова діяльність реалізується впродовж дня під час прогулянок і здійснюється під наглядом та за участю вихователя.

4. **Побудова та функціонування колективу фізичної культури в закладах загальної середньої освіти**

Основною організаційною формою позакласної діяльності з фізичної культури та спорту в закладах загальної середньої освіти є **колектив фізичної культури (КФК)**. До його складу входять учні 5–11 класів на основі усної заяви. Для створення КФК необхідно не менше 25 учнів.

Керівним органом КФК є **Рада**, яка обирається на загальних зборах членів колективу. При Раді створюються допоміжні органи — колегія суддів з видів спорту, редакційна колегія стінної газети, а також постійні й тимчасові комісії відповідно до напрямів роботи. Представниками Ради в класах можуть бути обрані **фізорги**.

Загальне організаційне та методичне керівництво діяльністю КФК здійснює **вчитель фізичної культури**, а **відповідальність за функціонування КФК покладається на директора закладу освіти**.

Головною метою діяльності КФК є **розвиток фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи** у школі. З цією метою КФК реалізує низку завдань, зокрема:

- популяризація фізичної культури та спорту, залучення учнів до регулярних занять фізичними вправами та обраними видами спорту;
- організація та участь у проведенні фізкультурно-масових заходів (шкільні спартакіади, змагання типу «Старти надій», товариські зустрічі, фізкультурні свята тощо);
- сприяння присвоєнню спортивних розрядів (II, III та юнацьких);
- підготовка кадрів громадського активу у сфері фізичної культури;
- участь у будівництві, облаштуванні та ремонті спортивної інфраструктури та інвентарю;
- долучення до організації військово-патріотичних заходів у межах шкільного життя;
- участь у формуванні та роботі літніх спортивно-оздоровчих таборів, що функціонують на базі закладу освіти;
- проведення фізкультурно-спортивної роботи зі школярами під час канікул;
- надання допомоги вчителям фізичної культури в організації навчальних занять і роботи спортивних секцій. До цієї діяльності активно залучаються досвідчені учні старших класів, які мають спортивні досягнення.

Шкільні КФК, які демонструють високий рівень організації масової фізичної культури та спортивної діяльності, можуть отримати **статус спортивного клубу**. Назву такого клубу затверджують на загальних зборах його членів.

5. Організація фізичного виховання впродовж навчального дня у школі.

Основною метою позаурочних форм занять з фізичної культури є створення оптимальних умов для формування у школярів стійкої потреби у регулярній руховій активності, що, своєю чергою, сприяє інтеграції фізичної культури у повсякденне життя. Підвищення ефективності фізичного виховання в загальноосвітніх закладах значною мірою залежить від належної організації всіх елементів освітнього процесу.

Важливою особливістю позаурочних форм фізичного виховання є їх добровільна участь, тому ключовим завданням педагогів і організаторів є формування стійкої мотивації та інтересу учнів до таких занять. Це досягається через підвищену емоційність заходів, їхню цікавість та відповідність індивідуальним і віковим особливостям учнів. Оптимальним є застосування тих форм, які в умовах конкретної школи забезпечують максимальний виховний та оздоровчий ефект.

Для досягнення позитивних результатів будь-яка форма позаурочної роботи має бути підтримана всіма учасниками освітнього процесу: вчителем фізичної культури, адміністрацією, педагогічним колективом, учнями та їхніми батьками. Її ефективність значною мірою залежить від внутрішнього прийняття і розуміння її значення з боку зазначених суб'єктів.

Однією з поширених форм позаурочної діяльності є **гімнастика перед початком навчального дня**. Попри певні труднощі її впровадження — зокрема, виконання після сніданку, у звичайному одязі, без належних гігієнічних умов — практика багатьох шкіл засвідчує, що ці проблеми можуть бути подолані за умови належної організаційно-методичної підготовки.

До основних вимог, які забезпечують ефективність ранкової гімнастики, належать:

- чітке формулювання її завдань і глибоке усвідомлення педагогами значущості цього виду діяльності;
- наявність особистої зацікавленості учнів, усвідомлення ними відмінності між традиційною ранковою гімнастикою та гімнастикою перед уроками;
- попереднє погодження з батьками щодо необхідності більш раннього приходу дітей до школи;
- володіння педагогами навичками виконання вправ та здатність керувати руховою активністю учнів;
- підготовка учнівського активу для допомоги у проведенні занять, а також забезпечення відповідних умов для занять як на відкритому повітрі, так і в приміщенні.

Гімнастика перед початком занять спрямована на організоване включення учнів у навчальний день, профілактику порушень постави, підвищення розумової працездатності на перших уроках і загартування організму. Для забезпечення ефективності цієї форми фізичної активності необхідно заздалегідь визначити місця розташування кожного класу та окремих учнів на спортивному майданчику або в приміщенні у випадку несприятливих погодних умов. Також слід призначити відповідальних педагогів та підготувати учнів-інструкторів старших класів, скласти комплекси вправ і відпрацювати їх на уроках фізичної культури.

Загальне керівництво організацією гімнастики до занять здійснює черговий учитель, а безпосереднє проведення – фізорг та інструктор кожного класу. Хоча комплекси вправ для класів розробляються індивідуально, вони мають однакову кількість елементів, повторень і характер рухів. Це дозволяє використовувати єдиний музичний супровід для всіх класів, що сприяє підвищенню емоційності й ритмічності занять.

Фізкультурні хвилинки та фізкультурні паузи є важливими формами організації рухової активності впродовж навчального процесу. Їхнє основне завдання полягає у відновленні працездатності, концентрації уваги, знятті фізичного та розумового напруження, а також у профілактиці порушень постави.

Фізкультурні хвилинки організовуються безпосередньо в класі. Перед їх проведенням учні встають з-за парт, розстібають комірці та ремені для полегшення дихання. Такі хвилинки доцільно проводити в учнів 1–8 класів на кожному уроці, коли виявляються перші ознаки втоми (зниження уваги, рухова пасивність), що зазвичай настає через 20–30 хвилин після початку занять залежно від віку учнів та інтенсивності розумової діяльності. У старших класах фізкультхвилинки застосовуються переважно під час занять у навчально-виробничих майстернях за аналогією з виробничою гімнастикою.

Методично правильне проведення фізкультхвилинок передбачає їхню тривалість 2,5–3 хвилини, включення 3–4 вправ із 6–8 повтореннями кожної. Окремі вправи, зокрема для м'язів рук або формування правильної постави, можуть виконуватися безпосередньо за партою. Комплекси вправ мають бути спрямовані на зниження статичного навантаження, активацію дихання та стимуляцію кровообігу.

Фізкультурні паузи організовуються у групах продовженого дня або в домашніх умовах учнями середнього і старшого шкільного віку. Їх доцільно проводити через кожні 50–60 хвилин навчальної праці, і тривалість таких пауз становить 10–15 хвилин. Окрім загальнорозвивальних вправ, у програму включаються біг, стрибки, рухливі ігри. Під час таких занять учні можуть також виконувати домашні завдання з фізичної культури. За можливості фізкультурні паузи варто супроводжувати музикою, яка сприяє емоційному відновленню та створенню позитивного настрою в учнів.

Години здоров'я є однією з провідних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності у школі. Їхнє проведення спрямоване на формування в учнів стійкої мотивації до рухової активності та зміцнення здоров'я. Ці заняття зазвичай організовуються щодня після другого або третього уроку й тривають 45 хвилин. Для їх реалізації виділяється спеціальний час за рахунок подовженої великої перерви та скорочення тривалості кожного уроку на 5 хвилин. У залежності від кліматичних умов, ресурсного забезпечення закладу освіти, кількості учнівських колективів і традицій школи години здоров'я можуть проводитися й в інший час або з певною періодичністю (наприклад, через день), проте обов'язково повинні бути закріплені в розкладі.

Перевага надається проведенню годин здоров'я на свіжому повітрі, що забезпечує максимальний оздоровчий ефект. Їх впровадження доцільно здійснювати поступово, створюючи відповідні організаційні й матеріальні умови. Участь педагогічного колективу не повинна обмежуватись лише координаційними функціями – бажано, щоб учителі також брали участь у заняттях разом з учнями, слугуючи для них прикладом.

Відповідальність за організацію годин здоров'я покладається на класних керівників та вчителів початкових класів за підтримки учнівського активу. Методичне забезпечення здійснюють учителі фізичної культури, які готують керівників занять і надають їм консультації. Загальне керівництво реалізацією цих заходів забезпечується директором школи та його заступниками.

Для ефективного проведення годин здоров'я необхідне чітке планування. Це передбачає раціональний розподіл класів і груп за місцями занять, забезпечення спортивним інвентарем, а також призначення інструкторів та суддів з числа учнів для організації ігрової та змагальної діяльності. Учитель фізкультури складає тижневий графік проведення годин здоров'я, у якому для кожного класу щодня передбачається новий вид активності. Це сприяє урізноманітненню занять та підвищенню інтересу учнів. Постійне закріплення відповідальних осіб за конкретними видами діяльності сприяє кращій

організації процесу. Графік занять розміщується на загальнодоступному місці, що дає змогу учням оперативно займати свої місця, де на них уже чекають керівники та інструктори. Бажано розпочинати вихід учнів на години здоров'я з традиційного звукового сигналу та супроводжувати заняття музикою.

Якщо учень бажає займатись іншою формою фізичної активності, він має право приєднатися до іншої групи, повідомивши про це фізорга свого класу. Починаючи з восьмого класу, хлопці та дівчата зазвичай займаються окремо. Також окремі заняття можуть проводитися для шкільних збірних команд і для учнів, які належать до спеціальної медичної групи. Під час проведення годин здоров'я обов'язковою є присутність чергових медичних працівників.

Методика організації фізичних занять у межах годин здоров'я повинна відрізнятися від класичної урокової системи: відсутність примусу, гнучкість у виборі вправ і підвищений рівень емоційності. Рекомендовано включати елементи змагальності – наприклад, проводити міжкласні спортивні змагання або естафети, що мотивують дітей до активної участі й сприяють зміцненню командного духу.

Спортивна година в умовах функціонування груп подовженого дня

У рамках діяльності груп подовженого дня важливим завданням є формування у дітей навичок раціонального чергування інтелектуальної та фізичної активності, дотримання здорового режиму дня, суворе виконання гігієнічних норм, зміцнення фізичного здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму та загальна підготовка до дорослого життя.

Планування та проведення спортивної години має здійснюватися у взаємозв'язку з іншими видами оздоровчої діяльності, включаючи години здоров'я, прогулянки, прийоми їжі та періоди відпочинку. Її інтеграція в щоденний розклад повинна бути ретельно продумана для забезпечення ефективності та гармонійного розвитку учнів.

Організація спортивних годин передбачає тісну співпрацю вчителя фізичної культури з вихователями груп подовженого дня. З цією метою створюються методичні об'єднання педагогів, у межах яких регулярно обговорюються актуальні питання фізичного виховання. Спільно розробляються комплекси вправ і рухливих ігор, вихователів ознайомлюють з методикою навчання фізичних вправ, способами регулювання фізичного навантаження, профілактикою травматизму та виявленням ознак втоми у дітей.

Важливою формою професійної взаємодії є взаємовідвідування занять: вихователі відвідують уроки фізичної культури, а вчителі – спортивні години. Це дозволяє вихователям краще розуміти фізичний стан і рівень підготовленості учнів, ознайомитися з навчальним матеріалом, запланованими завданнями та ходом підготовки до масових спортивних заходів.

Графік спортивних годин складається вчителем фізичної культури із зазначенням часу та місця проведення занять. Доцільно узгоджувати ці години з розкладом занять у спортивних секціях та заняттями спеціальної медичної групи. Один раз на тиждень рекомендовано проводити спортивні змагання, які сприяють підвищенню зацікавленості дітей у фізкультурній діяльності.

Методика проведення спортивних годин відзначається невимушеною, дружньою атмосферою та переважно ігровою спрямованістю, що створює позитивний емоційний фон і стимулює бажання дітей до активної участі у фізичних вправах.

6. Організація позакласної фізкультурно-оздоровчої діяльності

Позакласна робота з фізичного виховання відзначається яскраво вираженою спортивною орієнтацією. Якщо під час навчального процесу фізичні заняття зазвичай проводяться в межах одного класу, то в позаурочний час до участі залучаються учні з різних класів, що сприяє розширенню кола спілкування та обміну досвідом.

Некласифікаційні змагання між школярами

Змагання відіграють ключову роль у системі фізичного виховання школярів, адже вони не лише формують дух суперництва, а й сприяють емоційному піднесенню, мотивації до рухової активності та створенню сприятливої атмосфери для спілкування. Особливого значення набувають елементи святковості та емоційного оформлення: оформлення спортивних майданчиків, презентація історій команд, фотовиставки учасників і тренерів, організація лотерей, вікторин, виступи коментаторів, ветеранів спорту, а також музичний супровід змагань.

Участь у некласифікаційних змаганнях не передбачає присвоєння спортивних розрядів через наступні причини:

- ці змагання не входять до системи офіційної спортивної класифікації;
- їх програма може відрізнятися від встановлених нормативів;
- допускається спрощення правил відповідно до вікових особливостей учасників.

Класифікаційні змагання

Такі змагання проводяться згідно з чинними нормативами спортивної класифікації та офіційними правилами. Вони потребують серйозної підготовки й систематичних тренувань, тому участь у них беруть здебільшого підготовлені учні старшого віку, тоді як молодші школярі залучаються вкрай рідко.

Змагання відповідно до шкільної програми

Учитель фізичної культури самостійно розробляє програму внутрішньошкільних змагань з урахуванням навчальних завдань, які реалізуються на певному етапі вивчення матеріалу. Програма таких змагань може включати:

- вправи на техніку виконання засвоєних рухів;
- змагання на результативність (наприклад, штрафні кидки, точні удари);
- вправи на розвиток фізичних якостей (естафети, комплексні завдання).

Перед початком змагань необхідно завчасно, щонайменше за 2–3 місяці, ознайомити учнів із програмою. Варто проводити як особисті, так і командні змагання для підвищення інтересу.

Конкурси

Метою проведення конкурсів є формування в учнів здатності самостійно організовувати рухову діяльність, створювати власні комплекси вправ, засвоювати теоретичні знання з фізичної культури. Їх можна проводити як окремі заходи (на перервах, у групах подовженого дня), так і як частину загальношкільних свят, вечорів тощо. Вони є цінними завдяки акценту на самостійність та творчий підхід у виконанні рухових завдань.

Змагання «з листка»

Метою таких змагань є стимулювання учнів до всебічного засвоєння всіх розділів навчальної програми з фізичної культури. За місяць до їх початку вчитель оголошує програму, яка включає як практичні вправи, так і теоретичні завдання. Безпосередньо перед стартом, за 10 хвилин до виступу, учасник отримує конверт із завданням у

суддівської колегії. Після короткої підготовки він демонструє зазначені вправи та дає відповіді на запитання.

«Веселі старти»

Ці ігрові змагання є чудовим інструментом оздоровлення й загартування дітей, тому їх широко застосовують у школах, літніх таборах і за місцем проживання. Програма може включати ігри для змішаних або окремих команд хлопців і дівчат. Щоб уникнути непорозумінь під час гри, бажано продемонструвати техніку передачі предметів чи подолання перешкод. Після пояснення необхідно відповісти на запитання учасників.

Фізкультурно-художні свята

Такі заходи проводяться з нагоди визначних подій, пам'ятних історичних дат або шкільних урочистостей. Їхня форма не є сталою і залежить від креативності та ініціативи учасників. Самодіяльність у рамках свята не лише не обмежується, а й заохочується. Водночас кожне свято має містити певну обрядову структуру, що забезпечує його змістовність і символічність.

Обряди — це традиційні дії, які символічно оформлюють значущі події в житті суспільства, з метою передати й закріпити важливі цінності, ідеї та ідеали. Завдяки їм створюється особлива атмосфера свята, яка формує емоційний настрій учасників.Участь у фізкультурно-художніх святах беруть не лише учні, а й вчителі, батьки та представники громадськості.

Починати такі свята рекомендується урочистими церемоніями — підняттям прапора, привітаннями від адміністрації, врученням нагород тощо, що задає святковий тон заходу. До організації залучається весь педагогічний колектив і учнівство, які разом працюють над програмою й сценарієм. Оптимальним є чергування спортивних виступів і художніх номерів, що надає святу динамічності та різноманіття.

Спортивно-художні вечори

Такі вечори присвячуються значущим подіям у житті колективу фізичної культури (КФК) і мають на меті мотивувати учнів до занять спортом, популяризувати здобутки шкільних спортсменів і пропагувати здоровий спосіб життя. Основне завдання — зацікавити учнів фізкультурною діяльністю та активним дозвіллям.

Підготовка до вечора починається з організаційної роботи спеціального комітету, який очолює один із адміністрації школи разом із учителем фізичної культури. Цей комітет відповідає за розробку сценарію, створення запрошень, підбір нагород і подарунків, а також за формування складу журі та суддівських бригад.

Місце проведення рекомендується оформити урочисто й інформативно: плакати, фотографії, трофеї, шаржі, виставки та стенди з досягненнями. Під час заходу слід уникати тривалих промов, акцентуючи увагу на живому, динамічному спілкуванні та виступах.

Дні здоров'я

Ці заходи мають комплексний характер і потребують злагодженої роботи педагогів, батьків та представників громадськості. Найчастіше їх проводять на природі, що додає атмосфері заходу романтики та захоплення. У програмі поєднуються різноманітні форми фізичної активності.

Ініціативна група під керівництвом учителя фізкультури вносить цей день до шкільного плану, розробляє концепцію та програму події. Після погодження з педагогічною радою формується організаційний штаб. До його складу можуть увійти

педагоги, представники адміністрації, медичний працівник, завгосп, голова батьківського комітету. Очолює штаб директор навчального закладу. Батьків обов'язково інформують і запрошують до участі.

Для проведення заходу обирають місцевість за межами міста — ліс, берег річки, територія в радіусі 3–7 км. У програму дня здоров'я включають змагання з туризму, різні ігри, вікторини, розваги, а завершується день збором учасників біля багаття.

Практичні рекомендації щодо організації масових фізкультурних заходів

- Під час створення сценаріїв важливо надавати значення урочистості моменту, оформленню простору та символічним елементам — це сприяє глибшому емоційному сприйняттю учасниками рухової активності.
- Активне залучення учнів до підготовки та проведення заходів стимулює їхню зацікавленість і формує відповідальність.
- Не варто допускати до участі учнів, які не готові до виступу, аби уникнути негативного досвіду, що може знеохотити їх до подальшої участі у фізичній культурі.
- Надто великі перерви між окремими конкурсами або етапами знижують динаміку та емоційний настрій заходу.
- Після завершення кожного масового дійства необхідно підбивати підсумки, визначати переможців і вшанувати всіх учасників, щоб закріпити позитивні емоції та мотивацію.

7. Роль дитячих громадських організацій у фізичному вихованні школярів

Серед численних дитячих об'єднань, що діють в Україні, особливу активність у напрямку фізичного та патріотичного виховання виявляють:

- Українська скаутська організація «Пласт»
- Спілка української молоді (СУМ)
- Спілка піонерських організацій України (СПОУ)
- Українське дитячо-юнацьке товариство «СІЧ»

Більшість із цих організацій декларують свою аполітичність. Їхня виховна діяльність орієнтована на розвиток у дітей і підлітків практичних навичок, пов'язаних із природою (туризм, табірне життя, екологічне мислення), формування здорового способу життя (рухова активність, фізична підготовка), а також на виховання поваги до родини, місцевої громади та держави.

Українська скаутська організація «Пласт»

«Пласт» був створений у 1911 році Іваном Чмолою, Петром Франком та Олександром Тисовським. Головна мета — всебічне національно-патріотичне виховання молоді через розвиток моральних, духовних та фізичних якостей.
У 1924 році діяльність «Пласту» в радянській Україні була заборонена — як така, що суперечить ідеології соціалізму. Згодом організація продовжила своє існування серед української діаспори — в Канаді, США, Австралії.
Лише наприкінці 1980-х років, з початком національного відродження, «Пласт» знову почав діяти в Західній Україні (Львів, Тернопіль, Івано-Франківськ), а в квітні 1991 року офіційно відновив свою діяльність як всеукраїнська дитячо-юнацька організація. Відтоді «Пласт» посів чільне місце серед молодіжних рухів України.

Національна Скаутська Організація України «Пласт»

Національне відродження України активізувало формування громадянської свідомості та пробудило інтерес до історичних і національних цінностей. Одним із проявів

цього стало відновлення діяльності дитячих і молодіжних організацій, серед яких вагоме місце займає Національна Скаутська Організація України «Пласт». Ця організація, адаптуючи принципи всесвітнього скаутського руху до українських умов, поєднує загальноскаутські ідеї з національними традиціями та історичним досвідом. Назва «Пласт» має історичне коріння й пов'язана з пластунами — запорозькими козаками-розвідниками, які здійснювали розвідку «по-пластунськи», тобто нишком, майже непомітно.

Основною метою організації є формування патріотично свідомої молоді, виховання активних громадян України та сприяння національному самоствердженню. У присязі пластуна акцентується: *«Присягаюсь своєю честю, що робитиму все, що в моїй силі, щоб бути вірним Богові й Україні»*.

Один з основних принципів організації — розвиток фізичних, духовних і моральних якостей. Пластунський девіз, який є водночас і акронімом СКОБ (*«сильно, красно, обережно, бистро»*), символізує ідеал пластуна. Він також перегукується з образом білохвостого орла — скоба, що є символом мужності та гідності. Організація має власну символіку — герб у формі тризуба з білою трилисною лілією та пластовий гімн.

Історично «Пласт» виник у 1911 році, а у 1940-х роках був заборонений на території України. Після Другої світової війни організація продовжувала діяти серед української діаспори за кордоном. Відродження «Пласту» в Україні стало можливим після здобуття незалежності в 1991 році.

Варто зазначити, що членом «Пласту» може стати будь-яка особа, незалежно від національності, за умови поділяння ідеї відродження України. Виховна програма організації охоплює низку напрямів: українознавство, природознавство, релігію, мистецтво, технічну підготовку та фізичну культуру.

У практичній діяльності пластунів значна увага приділяється активному способу життя на природі: вивченню дерев, рослин і грибів, спорудженню куренів, наметів, плотів, розпалюванню вогнищ, приготуванню їжі, пішим мандрівкам, подорожам на лижах та човнах, сходженням у гори, нічному патрулюванню, змаганням тощо. Велика роль відводиться формуванню вмінь орієнтування на місцевості, використанню сигналів жестами, світлом, а також азбуці Морзе.

Фізичне виховання у «Пласті» здійснюється шляхом розвитку витривалості, сили, спритності, що поєднується з формуванням навичок здорового способу життя, дотриманням особистої гігієни, знаннями про профілактику захворювань, правильне харчування й боротьбу з шкідливими звичками.

Особлива увага приділяється моральному вихованню. Пластунів навчають чесності, великодушності, самопожертві, ввічливості, дисциплінованості, хоробрості, доброті, шанобливому ставленню до жінок і старших, а також готовності допомогти ближньому.

Під час занять у «Пласті» значна увага приділяється розвитку практичних навичок, необхідних для життя на природі. Пластуни вчаться будувати курені, ставити намети, рубати дерева, виготовляти човни й плоти, розпалювати багаття, а також готувати їжу в польових умовах. Програма також включає туристичні походи, подорожі на лижах і по воді, сходження на вершини, нічні патрулювання, гірські розвідки, участь у змаганнях та вправах на витривалість.

Однією з форм оцінювання фізичного розвитку є проходження **«проби на пластову відзнаку фізичної вправності»**, яка складається з п'яти основних груп вправ і восьми

тестів. Вони покликані оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей. До них належать:

- **«Прорух» (ранкова гімнастика)** — комплекс із 14 вправ, що виконуються 5–15 разів кожна;
- **Біг і плавання**;
- **Одна спортивна гра** на вибір учасника;
- **Стрибки на одній нозі** — окремо правою та лівою, результат визначається як середнє арифметичне двох сум;
- **Кидки м'ячем** правою та лівою руками — підсумок обчислюється аналогічно: за середнім значенням кращих спроб обома руками.

Спілка української молоді (СУМ)

СУМ — одна з найстаріших українських молодіжних організацій, заснована у 1925 році в Києві. Вона ставила перед собою національну мету — здобуття незалежності України та створення самостійної соборної держави. У 1929–1930 рр. організація зазнала переслідувань, а в 1945 р. була відновлена у повоєнній діаспорі (Німеччина). У 1989–1991 рр. діяльність СУМу було відроджено в Україні.

Організаційна структура поділяється на кілька рівнів:

- **Молодше юнацтво** — діти 6–12 років;
- **Юнацтво** — підлітки 12–16 років;
- **Старше юнацтво** — молодь 16–18 років;
- **Дружинники** — активні учасники віком 18–35 років.

СУМ прагне виховати молодь у дусі патріотизму, відповідальності, працьовитості й християнських цінностей. Її гасло — *«Бог і Україна»* — підкреслює поєднання духовного та національного у вихованні.

Спілка піонерських організацій України (СПОУ)

Створена наприкінці 1990 року, **СПОУ** позиціонує себе як правонаступниця Піонерської організації імені Леніна. Сьогодні це добровільне дитячо-підліткове об'єднання, діяльність якого базується на принципах гуманізму, демократії та громадянського виховання. Організація офіційно відмежовується від політичних партій і рухів, проголосивши незалежність у своїй діяльності. Її девіз — *«За Батьківщину, добро і справедливість!»*.

СПОУ дотримується у своїй роботі наступних засад:

- єдність слова та дії;
- совість і честь;
- товариськість та взаємодопомога;
- милосердя та турбота.

Виховна система СПОУ ґрунтується на трьох основних напрямах:

1. **«Я»** – розвиток особистості, самовиховання;
2. **«Родина»** – плекання сімейних цінностей і взаємоповаги;
3. **«Батьківщина»** – формування громадянської свідомості, патріотизм.

Організаційно діяльність СПОУ поділена на вікові групи:

- **7–9 років** – помічники;
- **10–12 років** – умільці;
- **13–14 років** – майстри.

Символом організації є веселка, а розпізнавальним знаком – галстук із сімома кольорами, кожен з яких відображає певний напрям виховної роботи:

- **Червоний** – «Червона калина» (народознавство, традиції, свята);
- **Жовтогарячий** – «Лідер» (розвиток організаторських здібностей);
- **Жовтий** – «Берегиня» (сімейне виховання);
- **Зелений** – «Краю мій лелечий» (екологічна освіта);
- **Блакитний** – «Повір у себе» (благодійність, соціальна допомога);
- **Синій** – «Помагай» (практична допомога сім'ї, загону, громаді);
- **Фіолетовий** – «Котигорошок» (туристсько-спортивна діяльність).

Українське дитячо-юнацьке товариство «СІЧ»

Організація **«СІЧ»** була створена у лютому 1993 року з гаслом: *«Сила, істина, честь!»*. Основна мета — відродження національної свідомості, утвердження державницької ідеї та формування нового українського характеру, що базується на:

- фізичній витривалості,
- патріотизмі,
- високій моральності,
- культурності,
- освіченості.

Члени товариства складають урочисту присягу: *«Присягаю своєю честю бути вірним товаришем, служити товариству життям своїм, слухатись січової старшини»*.

Організація має осередки у багатьох областях України. Основні напрями діяльності:

- вивчення історії козацтва;
- військово-патріотичне виховання, засноване на козацькій педагогіці;
- фізичне загартування;
- створення недільних шкіл, спортивних секцій і гуртків;
- проведення оздоровчих таборів.

Асоціація гайдів України

Асоціація гайдів України була офіційно зареєстрована у 1996 році. Її засади ґрунтуються на принципах гайдського руху, що виник у Великобританії на початку XX століття з ініціативи лорда Роберта Баден-Пауелла та його сестри Агнес. Назва «гайди» походить від індійських племен, відомих витривалістю, винахідливістю та навичками виживання. Українська асоціація продовжує ці традиції, акцентуючи увагу на гармонійному розвитку дівчат – моральному, інтелектуальному, фізичному та соціальному.

Гайд – це той, хто веде інших і показує шлях. Основна мета організації – сприяти становленню соціально зрілої особистості, активній участі дівчат у суспільному житті, зміцненню їхнього здоров'я та розвитку впевненості у власних силах. Серед завдань – долучення молоді до гуманістичних цінностей, поширення знань з історії, культури, краєзнавства, медицини, екології, участь у програмах соціальної підтримки, семінарах, тренінгах, таборах.

Гайд має опанувати 8 освітніх програм: «Українознавство», «У світі гайдингу», «Школа медицини», «Вічні істини», «Світова культура», «Господарочка», «Життя на природі» та «Планета – наш дім». Учасниць поділяють на три вікові категорії: ластівки (7–10 років), гайди (11–16 років) та ренжери (16–20 років). Організація має власну символіку, гасло, гімн і присягу.

Українське дитячо-юнацьке товариство «Сокіл»

Товариство було створене у 1894 році у Львові. Його основна мета полягає у формуванні духовно й фізично розвиненої особистості через подорожі рідним краєм, участь у таборуванні, виховання національної свідомості й гідності. Наразі організація активно відроджується.

Співпраця освітніх закладів із дитячими та молодіжними організаціями

Навчальні заклади активно розширюють взаємодію з дитячими й молодіжними об'єднаннями у сфері виховання школярів. Це охоплює спільні семінари, організацію спортивних та оздоровчих таборів, а також надання психолого-педагогічної підтримки керівникам таких організацій.

8. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів

Профорієнтація — це цілеспрямована діяльність педагогів, що полягає у допомозі школярам у правильному виборі професійного шляху. Обрання професії — це відповідальний крок, що значною мірою визначає життєвий шлях особистості та її внесок у суспільство.

Ефективна профорієнтація має враховувати не лише інтереси й здібності учня, а й вимоги сучасного ринку праці, що потребує мобільних і конкурентоспроможних фахівців, здатних до професійного зростання та перекваліфікації.

Процес професійного самовизначення включає кілька ключових етапів:Професійне інформування – ознайомлення з різними професіями, їх специфікою, потребами суспільства;

Професійна діагностика – психологічне дослідження індивідуальних особливостей, що впливають на вибір професії.

Професійна консультація – рекомендації щодо найбільш придатних напрямків розвитку;

Професійний відбір – допомога у визначенні конкретної професії з урахуванням здібностей та ринкових перспектив;

Професійна адаптація – підтримка в адаптації до умов професійного середовища, актуальна на початковому етапі трудової діяльності.

Профорієнтаційна робота потребує творчого підходу, врахування індивідуальних особливостей, потреб учнів, які свій професійний вибір здійснюють самостійно, під впливом батьків, друзів, знайомих, завдяки цілеспрямованій роботі школи, спеціалізованих закладів, установ та організацій, зацікавлених у нових працівниках.

РОЗДІЛ 5.
ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1. Розгляд значення фізичної культури як важливого чинника гармонійного розвитку студентської молоді, формування здорового способу життя, підвищення рівня працездатності та профілактики захворювань. Визначення основних цілей: оздоровлення, активне дозвілля, розвиток особистості через спорт.
2. Основні напрями діяльності структур фізичного виховання в університетах
3. Характеристика завдань та функцій кафедри фізичного виховання, студентського спортивного клубу та спортивно-оздоровчого центру. Визначення їх ролі в організації спортивно-масових заходів, змагань, підтримці спортивних секцій, залученні студентів до занять фізкультурою та спортом.
4. Організація фізкультурно-масової роботи у гуртожитках студентів
5. Аналіз специфіки проведення оздоровчих заходів у місцях проживання студентів, організація внутрішніх турнірів, ранкової гімнастики, занять у спортивних залах гуртожитків. Мотивація студентів до активного дозвілля.
6. Здійснення масової спортивно-оздоровчої роботи у студентських таборах
7. Опис структури та змісту фізкультурно-оздоровчої діяльності під час літнього відпочинку студентів у таборах: проведення спортивних змагань, туристичних походів, комплексів загальної фізичної підготовки та ігор на свіжому повітрі.
8. Навчальна літня практика студентів факультетів фізичного виховання у дитячих оздоровчих таборах
9. Розгляд специфіки педагогічної діяльності студентів, які проходять літню практику у таборах, реалізація навчальних та оздоровчих програм для дітей, організація спортивних заходів, формування лідерських та організаторських навичок.
10. Історичні та методологічні основи розвитку міжнародного студентського спортивного руху
11. Огляд становлення міжнародного спортивного руху серед студентів, зокрема розвитку Всесвітньої універсіади, студентських спортивних федерацій, обміну досвідом між країнами, участі українських студентів у міжнародних змаганнях.

1. Розгляд значення фізичної культури як важливого чинника гармонійного розвитку студентської молоді, формування здорового способу життя, підвищення рівня працездатності та профілактики захворювань. Визначення основних цілей: оздоровлення, активне дозвілля, розвиток особистості через спорт.

У сучасних умовах перед студентською молоддю стоїть важливе завдання — інтегрувати національний культурний потенціал у глобальний простір. Успішне виконання цього завдання можливе лише за участі фахівців нового покоління, які не лише володіють глибокими знаннями у своїй професійній галузі, але й мають високий рівень загального розвитку, включно з фізичною підготовкою, духовною зрілістю та особистісною культурою.

Сучасний спеціаліст має бути фізично витривалим, працездатним, креативним, здатним до самостійного мислення, морально стійким та відкритим до нових викликів. Важливими рисами також є лідерські здібності, здатність швидко приймати рішення та ефективно діяти в конкурентному середовищі.

Головна мета фізичного виховання у вищих навчальних закладах — це створення умов для формування гармонійно розвиненої, здорової, працездатної та конкурентоспроможної особистості. Одним із ключових завдань у цьому процесі є перехід до індивідуалізованого, гуманістичного підходу до розвитку фізичної культури, відмова від уніфікованих схем на користь особистісно орієнтованих стратегій виховання.

Саме така стратегія — що базується на гуманізації освітнього процесу, свободі вибору та врахуванні інтересів студентів — є запорукою підготовки фахівців нової генерації, здатних до самореалізації та успішної інтеграції в сучасне суспільство.

Структура фізичної культури студентської молоді охоплює три основні, відносно автономні складові:

- фізичне виховання.
- студентський спорт.
- активні форми дозвілля.

У межах фізичного виховання в закладах вищої освіти провідне значення мають саме освітні функції. Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» передбачає вирішення низки важливих завдань, серед яких:

- оволодіння знаннями про основи здорового способу життя та дотримання його принципів у повсякденності;
- засвоєння методів організації й ефективного використання різноманітних форм рухової активності з метою підтримки здоров'я та підвищення фізичної працездатності;
- ознайомлення з традиційними й альтернативними засобами оздоровлення та фізичного вдосконалення, а також вміння застосовувати їх на практиці;
- вивчення основ професійно-прикладної фізичної підготовки та застосування здобутих знань у майбутній професійній діяльності;
- формування базових знань про фізичне виховання представників різних соціальних груп;
- заохочення студентів і ширшого загалу до щоденного виконання фізичних вправ у зручних формах;
- організація й участь у регулярних тренуваннях з оздоровчим або спортивним акцентом;
- проходження нормативів, що визначають професійну фізичну й психофізичну готовність;
- поширення інформації про ключові цінності фізичної культури і спорту.

Головна мета фізичної освіти — забезпечити студентам можливість задовольнити свою об'єктивну потребу в отриманні систематизованих знань, формуванні важливих професійних умінь і навичок, пов'язаних з фізичним самовдосконаленням.

Згідно зі статтею 30 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» — «Кадрове забезпечення фізичної культури і спорту», проводити педагогічну, тренувальну та оздоровчу діяльність у сфері фізичної культури мають право лише особи з відповідною фаховою освітою. Вони повинні мати диплом, сертифікат або інше підтвердження кваліфікації, видане акредитованим навчальним закладом.

До обов'язків таких спеціалістів входить організація і проведення заходів, спрямованих на формування у студентської молоді потреби у веденні здорового способу життя, прагнення до самовдосконалення та фізичного розвитку. Гуманістичний підхід до фізичного виховання передбачає інтеграцію біологічних і соціальних потреб, розвиток

інтелектуальних і моральних якостей, що сприяє реалізації природного потенціалу кожного студента протягом усього періоду навчання.

Отже, формуються реальні умови для подолання однобічності та розрізненості у підготовці майбутніх фахівців у закладах вищої освіти. Це сприяє наданню педагогічному процесу цілісного та системного характеру. Важливим критерієм ефективності такого підходу є суттєве скорочення періоду соціально-психологічної адаптації студентів до умов навчання у ЗВО, зростання їхньої соціальної активності, пізнавальної мотивації та духовного розвитку.

Студентський спорт виступає як узагальнена форма активності молоді, що реалізується через участь у спортивних змаганнях і підготовку до них, спрямованих на досягнення високих результатів у певному виді спорту. Ця діяльність потребує від студентів максимальної віддачі, високого рівня психофізичної підготовленості та вміння мобілізувати внутрішні резерви організму.

Заняття спортом для студентів є важливою формою самореалізації та самоствердження, які не лише впливають на стиль їхнього життя, а й визначають культурні орієнтири та соціальні пріоритети. Завдяки синтезу навчальної та спортивної діяльності у студентів формуються важливі соціально значущі риси — активна життєва позиція, самостійність, віра у власні сили, здорове честолюбство.

У сфері **активного дозвілля** задовольняються біологічні, соціальні та духовні потреби студентської молоді, пов’язані з руховою активністю, дотриманням здорового способу життя та отриманням позитивних емоцій від занять різними формами фізичної культури. Вибір конкретних форм дозвілля значною мірою залежить від культурних і соціальних чинників, що впливають на пріоритети та зацікавлення студентів.

Трикомпонентна структура фізичного виховання у студентському середовищі — а саме фізичне виховання, студентський спорт і активне дозвілля — обумовлює необхідність визначення чітких та відмінних цілей і педагогічних завдань для кожного з цих напрямів. Головна мета фізичного виховання — сформувати всебічно розвинену, морально зрілу, духовно багату особистість, яка не тільки володіє фаховими знаннями, але й має сталий рівень фізичної підготовки та культуру здорового способу життя.

2. Основні напрями діяльності кафедри фізичного виховання, спортивного клубу і спортивно-оздоровчого центру

У системі вищої освіти загальне управління фізичним вихованням, спортивно-масовою та оздоровчою роботою серед студентства, а також контроль за станом їхнього здоров’я покладається на ректора закладу. Практичне втілення цих заходів здійснюється через відповідні адміністративні структури та громадські організації.

Безпосередню відповідальність за організацію та проведення навчального і тренувального процесу з фізичного виховання, відповідно до навчального плану та державної програми, несе кафедра фізичного виховання. Організація масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи здійснюється спільно кафедрою, спортивним клубом та активістами з числа студентських об'єднань.

Медичний контроль і регулярні огляди здоров’я студентів упродовж навчального року проводяться через студентську поліклініку або медичний пункт, що діє при закладі вищої освіти.

До комплексу заходів, які реалізує кафедра фізичного виховання в рамках педагогічного процесу, належать такі пріоритетні напрями:

• виховання патріотизму та формування суспільно значущих особистісних якостей у студентської молоді;

• розвиток наукового світогляду;

• організація поточного моніторингу та оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів;

• поступове вдосконалення спортивно-технічної майстерності студентів, які навчаються на відділенні спортивного удосконалення;

• проведення наукових досліджень з метою вирішення прикладних завдань у сфері студентського фізичного виховання;

• забезпечення матеріально-технічної бази навчально-тренувального процесу та його фінансування;

• надання оздоровчих послуг студентам і населенню на платній (госпрозрахунковій) основі.

3.Характеристика завдань та функцій кафедри фізичного виховання, студентського спортивного клубу та спортивно-оздоровчого центру. Визначення їх ролі в організації спортивно-масових заходів, змагань, підтримці спортивних секцій, залученні студентів до занять фізкультурою та спортом.

Кафедра фізичного виховання спільно зі спортивним клубом здійснює організацію навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання», а також координує спортивно-масову роботу в закладі вищої освіти, сприяючи розвитку самодіяльного студентського спортивного руху, зокрема у формі активного дозвілля.

Спортивний клуб закладу вищої освіти виступає як базова громадська спортивна організація студентів. Основною структурною одиницею самодіяльного фізкультурного руху є колектив фізичної культури (КФК), найвищою організаційною формою якого є саме спортивний клуб (СК). Статус спортивного клубу надається КФК за рішенням ДСТ профспілок за високі досягнення в оздоровчій, фізкультурно-масовій і спортивній діяльності. До таких досягнень належать наявність належної спортивної інфраструктури, оздоровчих таборів, а також широке залучення молоді та працівників до занять фізичною культурою та спортом.

СК ЗВО є первинною структурною одиницею ДСТ профспілок. Він провадить комплексну діяльність з популяризації фізичної культури і спорту серед викладачів, студентів, аспірантів, співробітників і членів їхніх сімей. Ця діяльність базується на принципах демократії, гласності, самодіяльності та творчої ініціативи, а також передбачає виборність керівних органів клубу і їх звітність перед колективом.

У своїй роботі спортивний клуб керується нормативними документами Держспорткомітету України, Державного комітету з питань освіти, Ради ДСТ профспілок та іншими регламентами. Його діяльність здійснюється згідно з Положенням про спортивний клуб ЗВО, затвердженим Президією Ради ДСТ профспілок. Усі напрями роботи клубу координуються та контролюються профспілковою організацією навчального закладу спільно з відповідною Радою ДСТ профспілок.

Основною метою діяльності спортивного клубу у закладі вищої освіти є сприяння всебічному розвитку студентської молоді та формуванню кваліфікованих фахівців, здатних до високопродуктивної професійної діяльності за обраною спеціальністю, готових до захисту держави, а також до впровадження фізичної культури і спорту в навчально-виробничу сферу та організації здорового способу життя. Крім того, клуб виконує

функцію об’єднання зусиль адміністрації ЗВО, кафедри фізичного виховання та активу студентів у розвитку та управлінні спортивно-масовим рухом, створюючи передумови для гармонійного поєднання фізичного та духовного виховання.

У процесі реалізації зазначених цілей спортивний клуб координує діяльність своїх членів щодо вдосконалення організації спортивної роботи, надає інформаційно-консультаційні послуги у сфері фізичної культури, бере участь у підготовці студентів-спортсменів і налагодженні контактів між спортивними колективами.

У вітчизняних ЗВО сформувалася традиція проведення комплексних студентських спартакіад, у яких беруть участь збірні команди факультетів з різних видів спорту, що культивуються у навчальному закладі. Увага спортивного клубу також зосереджена на організації самостійних занять студентів у позанавчальний час і популяризації цінностей фізичної культури та здорового способу життя.

Спортивний клуб закладу вищої освіти виконує низку важливих завдань, спрямованих на забезпечення фізичного виховання та оздоровлення студентської молоді, зокрема:

- залучення студентів, аспірантів, викладачів, працівників ЗВО та членів їхніх родин до регулярних занять фізичною культурою та спортом;
- формування фізичних і морально-вольових якостей, зміцнення здоров’я, зниження рівня захворюваності, підвищення професійної підготовки й соціальної активності учасників спортивного клубу;
- співпраця з ректоратом, деканатами факультетів і громадськими організаціями з метою формування у студентів професійних компетентностей і високих моральних цінностей;
- організація та проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів;
- створення спортивних секцій, клубів, команд і аматорських об’єднань за інтересами;
- популяризація фізичної культури, спорту і здорового способу життя, організація змістовного дозвілля та залучення широкого кола учасників до участі у спортивно-масових подіях.

У своїй діяльності СК тісно співпрацює з адміністрацією ЗВО, факультетами, профспілковими комітетами, ДОСААФ, кафедрою фізичного виховання та виконує такі функції:

- впровадження фізичної культури і спорту в навчальний процес, повсякденне життя та дозвілля усіх учасників освітнього процесу;
- формування знань і навичок щодо здорового способу життя, особистої та суспільної гігієни, самоконтролю, надання першої медичної допомоги та профілактики шкідливих звичок;
- забезпечення належних організаційних і методичних умов для занять різними видами фізичної культури, відповідно до профілю ЗВО, традицій та інтересів студентства;
- підготовка учасників клубу до виконання нормативів масових спортивних розрядів;
- проведення фізичної реабілітації студентів із відхиленнями у стані здоров’я та їх залучення до оздоровчо-спортивних заходів;

• розвиток громадської ініціативи у сфері спортивної діяльності, організація підготовки та залучення громадських інструкторів, тренерів, суддів, фізкультурних організаторів до практичної роботи;

• підтримка створення дитячо-юнацьких спортивних об'єднань, ДЮСШ, а також співпраця з загальноосвітніми навчальними закладами, ПТУ, сільськими громадами в організації спортивної роботи;

• участь в організації діяльності спортивно-оздоровчих таборів, розподіл путівок;

• організація та проведення навчально-тренувальних занять у спортивних секціях, гуртках, клубах за інтересами, підготовка збірних команд;

• розробка календарного плану спортивно-масових заходів, забезпечення їх безпечного проведення;

• контроль за підготовкою студентів-спортсменів високого рівня, створення умов для розвитку їхньої спортивної майстерності;

• ведення обліку спортивних досягнень, формування команд ЗВО з окремих видів спорту, організація їхньої участі у змаганнях різного рівня;

• участь у підготовці молоді до служби в лавах Збройних сил України;

• організація медичного супроводу учасників секційних та групових занять з фізичної культури і спорту спільно з закладами охорони здоров'я.

• забезпечує ефективне використання матеріально-технічної бази, спортивних споруд, інвентарю, обладнання, зон відпочинку та заміських спортивно-оздоровчих таборів;

• організовує зусиллями членів клубу будівництво та ремонт простих спортивних об'єктів, кімнат здоров'я;

• налагоджує функціонування баз і пунктів прокату спортивного інвентарю;

• проводить масові спортивні заходи, конкурси та огляди на кращу організацію фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи серед навчальних груп, факультетів, курсів, стимулює розвиток самоврядування у фізкультурному русі;

• заохочує активних тренерів, викладачів і фізкультурних організаторів, які демонструють високі результати в роботі;

• готує пропозиції з удосконалення фізкультурно-спортивної діяльності для комплексного плану соціального розвитку закладу;

• здійснює залучення нових членів до спортивного клубу;

• веде діловодство, надає у відповідні інстанції інформацію щодо стану та перспектив розвитку фізичної культури в межах ЗВО.

Права та обов'язки спортивного клубу та його членів

До обов'язків спортивного клубу належать:

• у встановленому порядку — надання у користування майна членам клубу, а також оренда спортивних споруд;

• здійснення добору, розміщення та раціонального використання фізкультурних кадрів у межах своєї компетенції;

• забезпечення клубу власною символікою: прапором, емблемою, спортивною формою, штампом та фірмовим бланком;

• вирішення фінансових питань, організація участі команд і окремих спортсменів у змаганнях згідно з чинними нормативами;

• внесення пропозицій до профспілкового комітету та ректорату щодо відзначення активістів фізкультурного руху, тренерів і спортсменів за високі досягнення — шляхом вручення грамот, пам'ятних подарунків, грошових премій відповідно до затвердженого порядку;

• присвоєння спортивних розрядів (1-го, 2-го, 3-го та юнацьких), суддівських категорій (до першої включно), звання громадського інструктора або тренера, а також видача відповідних посвідчень.

Спортивний клуб ЗВО регулярно звітує про результати своєї роботи перед профспілковим комітетом, трудовим колективом закладу вищої освіти, а також перед відповідними радами ДСТ профспілок на обласному, районному та міському рівнях. У разі необхідності клуб може отримати статус юридичної особи. Тоді, за підтримки профспілкового комітету, у встановленому порядку відкривається окремий банківський рахунок для фінансової діяльності.

Члени спортивного клубу: права та обов'язки

Членом спортивного клубу може стати кожен студент, аспірант, викладач або співробітник ЗВО, а також члени їхніх родин. Прийом здійснюється правлінням СК або Радою клубу фізичної культури відповідного факультету.

Члени клубу мають право:

• брати участь у зборах та конференціях СК;

• обирати й бути обраними до керівних органів СК та добровільних спортивних товариств;

• підвищувати свою кваліфікацію в обраній галузі фізкультурно-громадської роботи;

• займатися у спортивних секціях, командах клубу та добровільних спортивних об'єднаннях;

• представляти клуб на спортивних змаганнях, брати участь у святах фізичної культури;

• користуватися спортивною базою, інвентарем та обладнанням СК.

Члени клубу зобов'язані:

• активно долучатися до діяльності СК, виконувати рішення його керівних органів та своєчасно сплачувати членські внески;

• дотримуватися здорового способу життя, уникати шкідливих звичок;

• бути прикладом дисциплінованості в навчанні, на змаганнях, у побуті та праці, виявляти активність у боротьбі з порушеннями громадського порядку;

• брати участь у масових спортивно-оздоровчих заходах, організованих СК;

• сприяти підвищенню фізичної підготовленості та спортивної майстерності інших членів клубу;

• дбайливо ставитися до майна СК, інвентарю, спортивної форми;

• регулярно проходити медичні огляди.

Організація управління та фінансова діяльність спортивного клубу

Найвищим органом управління СК є загальні збори (або конференція) його членів, які скликаються раз на 2–3 роки у період проведення звітно-виборчих кампаній у профспілкових організаціях. Збори вважаються правомочними за участі понад половини складу (або делегатів).

Звітно-виборча конференція заслуховує звіти правління і ревізійної комісії, ухвалює рішення за результатами звітів, визначає стратегічні напрями розвитку СК, обирає

відкритим голосуванням на 2–3 роки новий склад правління та ревізійної комісії (у клубах, що мають власні рахунки), а також делегатів на конференцію ДСТ.

Клуб функціонує відповідно до статуту добровільних спортивних товариств профспілок. Поточне управління здійснює правління клубу, яке обирає зі свого складу голову, заступника, секретаря, розподіляє обов'язки між членами і працює за затвердженим планом, регулярно проводячи засідання для вирішення актуальних питань.

Фінансова діяльність

Спортивний клуб функціонує відповідно до затвердженого кошторису, який погоджується профспілковим комітетом ЗВО та правлінням клубу. Основними джерелами фінансування є:

- кошти, що надходять від студентської профспілки та профспілки працівників ЗВО;
- прибутки від проведення спортивних заходів, свят, вечорів, роботи спортивних таборів тощо;
- компенсації, які виділяються організаціями на організацію масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів для членів клубу;
- надходження від спортивних секцій і груп, що працюють на засадах самофінансування.

Фінансовим розпорядником клубу виступає голова правління СК — представник профспілки. Контроль за фінансово-господарською діяльністю клубу здійснює профспілковий комітет закладу вищої освіти.

Планування діяльності спортивного клубу

СК щорічно розробляє перспективний план проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів та спортивних змагань. Цей план погоджується з кафедрою фізичного виховання і затверджується профспілковим комітетом ЗВО. Під час розробки враховуються результати попередніх років, що дозволяє підвищувати ефективність роботи.

Календарні плани оформлюються в друкованому вигляді та розповсюджуються по факультетах, кафедрах і відповідних підрозділах, щоб усі учасники фізкультурного руху були ознайомлені з графіком подій.

Організаційна робота СК включає:

- прийом нових членів до добровільних спортивних товариств профспілок та збір членських внесків;
- організацію загальних зборів членів фізкультурного колективу, профспілкового та спортивного активу;
- проведення засідань правління СК;
- вдосконалення системи керівництва студентським спортивним активом;
- створення робочих секторів за напрямами діяльності клубу;
- керівництво діяльністю спортивних рад факультетів, гуртожитків, клубів за інтересами;
- організацію роботи громадських інструкторів, суддівських колегій;
- проведення навчально-методичних семінарів та інструкторських занять для активу;
- перевірку виконання планів у радах клубів фізкультури факультетів та підрозділів;
- розробку пропозицій з удосконалення діяльності СК;
- створення та координацію діяльності організаційних комітетів з проведення спортивних свят;

• постійне співробітництво з адміністрацією ЗВО, факультетами та громадськими організаціями.

До основних напрямів навчально-спортивної роботи у спортивному клубі належать:

• організація спортивних секцій, гуртків та клубів за інтересами, що охоплюють усі форми фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності;

• проведення навчально-тренувальних занять у зазначених групах;

• підбір і затвердження кадрів для проведення занять — викладачів, тренерів, громадських інструкторів;

• забезпечення навчального процесу програмами, посібниками, методичними матеріалами;

• складання розкладу занять і здійснення контролю за їх якістю;

• розробка та затвердження положень щодо спортивних змагань, конкурсів і оглядів на кращу організацію фізкультурної роботи;

• формування та затвердження суддівських колегій для змагань, що проводяться в межах ЗВО;

• організація спортивних змагань у межах навчальних груп, факультетів та інших структурних підрозділів;

• затвердження складу збірних команд ЗВО, контроль за їх підготовкою та виступами на змаганнях різного рівня;

• моніторинг навчальної успішності студентів-спортсменів.

Сучасні трансформації у студентському спорті

У зв’язку з процесами комерціалізації фізичної культури та приватизації її державних структур в Україні, суттєво змінилися правові й економічні засади функціонування студентського спорту. Як наслідок, відбулося створення нової організаційної форми — **студентських спортивно-оздоровчих центрів**.

Такі центри, маючи статус юридичної особи, відкривають власні банківські рахунки та здійснюють діяльність на основі ліцензії відповідно до чинного законодавства. Їх функціонал об'єднує ключові завдання кафедри фізичного виховання, спортивного клубу та медичного підрозділу ЗВО.

Перспективи розвитку спортивно-оздоровчих центрів

Для підвищення ефективності діяльності спортивно-оздоровчих центрів варто розвивати такі напрямки:

• розширення роботи з підготовки спортсменів високого рівня;

• організація всеукраїнських та міжнародних змагань серед студентів;

• здійснення посередницької діяльності у сфері спорту.

З метою зміцнення фінансової стабільності рекомендується:

• активізувати надання платних рекламних, оздоровчих і тренінгових послуг для населення;

• розвивати видавничу діяльність;

• організовувати виставки та продаж спортивного інвентарю й обладнання.

Ключові напрями діяльності студентських спортивно-оздоровчих центрів

1. **Формування здорового способу життя**

Забезпечення умов для задоволення потреб студентської молоді та працівників ЗВО у дотриманні здорового способу життя та впровадження його принципів у повсякденну і професійну діяльність.

2. **Профілактична рухова активність**

Впровадження ефективних рухових режимів, спрямованих на запобігання захворюванням та збереження працездатності.

3. **Розвиток студентського спорту**

Реалізація системних заходів з популяризації та розвитку студентського спорту, зокрема змагань, навчання та підвищення спортивної майстерності.

4. **Науково-дослідна діяльність**

Планування та реалізація прикладних наукових досліджень, що спрямовані на удосконалення навчально-тренувального процесу.

5. **Методична робота**

Організація учбово-методичних семінарів і практикумів з актуальних питань фізичної культури та оздоровчої діяльності.

6. **Інформаційно-видавнича та маркетингова діяльність**

Видання навчально-методичної літератури, інформаційних бюлетенів, рекламно-просвітницьких матеріалів, а також просування послуг центру.

7. **Організація змагань**

Проведення спортивних заходів на міжвузівському, регіональному, всеукраїнському та міжнародному рівнях.

8. **Надання спортивно-оздоровчих послуг**

Проведення платних тренувань, оздоровчих програм і фізкультурних заходів для студентів, співробітників і широкого загалу.

9. **Фінансове забезпечення діяльності**

Фінансування заробітної плати педагогічного та тренерського складу, витрат на організацію і проведення спортивних заходів.

10. **Матеріально-технічне оснащення**

Придбання сучасного спортивного обладнання, тренажерів, навчально-технічних засобів, автоматизованих систем, форми та екіпірування для учасників тренувального процесу.

4. Організація фізкультурно-масової роботи у гуртожитках студентів

Фізичне виховання студентів, які проживають у гуртожитках, є невід'ємною частиною загальної виховної системи ЗВО і покликане реалізовувати такі завдання:

- **Забезпечення умов для активного дозвілля**

Створення можливостей для впровадження фізичної культури та спорту в повсякденне життя мешканців гуртожитку, а також активне залучення студентів до регулярних занять фізичними вправами.

- **Формування гігієнічних навичок**

Ознайомлення студентів з основами гігієни фізичних вправ, загартування та здорового способу життя.

- **Організація змістовного дозвілля**

Сприяння розвитку інтересу до фізичної активності як форми відпочинку, що сприяє гармонійному розвитку та профілактиці захворювань.

- **Виховання спортивного активу**

Формування ініціативних студентських груп у гуртожитках, які допомагають у плануванні та реалізації спортивно-оздоровчої роботи.

Організація та керівництво

Для ефективної реалізації фізкультурної роботи в гуртожитку доцільно призначити викладача кафедри фізичного виховання, який буде відповідальним за фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність у позанавчальний час.

План заходів розробляється радою гуртожитку за участю відповідального викладача. Цей план складається на рік, погоджується з кафедрою фізичного виховання і затверджується правлінням спортивного клубу. Також формується **фізкультурний актив гуртожитку**, до складу якого входять:

- голови клубів за інтересами;
- представники громадських організацій;
- члени ради гуртожитку

Форми фізкультурної діяльності в гуртожитках

У гуртожитках найбільш популярними стали такі заходи:

- Комплексні спартакіади;
- Дні здоров'я;
- Тижні здоров'я;
- Змагання між поверхами та кімнатами;
- Спартакіади між гуртожитками;
- Дружні спортивні зустрічі між гуртожитками;
- Масові фізкультурні свята;
- Змагання з окремих видів спорту (настільний теніс, шахи, футбол тощо)

Основні принципи педагогічного керівництва

Педагогічне супроводження фізичного дозвілля студентів має відповідати таким вимогам:

- Систематичність і плановість;
- Доступність і різноманітність форм занять;
- Орієнтація на інтереси та запити студентської молоді;
- Виховна спрямованість заходів;
- Врахування індивідуальних особливостей студентів;
- Постійний контроль і корекція реалізації заходів відповідно до результатів і зворотного зв'язку.

Для ефективної реалізації спортивно-оздоровчих заходів у гуртожитках ЗВО передбачено встановлення тісної взаємодії з:

- спортивним клубом ЗВО;
- кафедрою фізичного виховання;
- профспілковими організаціями;
- громадськими об'єднаннями;
- студентською радою гуртожитку;
- фізкультурним активом мешканців.

До спільного керівництва процесом долучаються помічники з боку спортивного клубу, профспілок та інші відповідальні особи.

Аналіз ресурсів і планування роботи

Організація фізкультурного дозвілля передбачає:

- Вивчення наявних умов у гуртожитку, включно з матеріальною базою, технічними можливостями, залами, майданчиками тощо.

• Визначення шляхів покращення інфраструктури за участю деканатів, кафедри фізвиховання та студентського самоврядування.

• Розробку плану виховної роботи, який включає фізкультурно-оздоровчу складову, його обговорення та узгодження з усіма залученими сторонами.

Форми та методи роботи

Рекомендується починати з організації **клубів за інтересами**, які поступово охоплюють більшість мешканців. Керівництво клубами бажано доручати студентам старших курсів.

Принципи діяльності викладача, відповідального за фізичне виховання в гуртожитку

1. **Безперервність і стабільність керівництва**

Викладач має постійно впливати на колектив, уникаючи частих змін керівного складу.

2. **Гнучкість управління**

Важливо адаптувати підходи до змін у колективі, враховувати актуальні потреби та визначати завдання відповідно до сучасних умов.

3. **Поєднання колегіальності з персональною відповідальністю**

Колективне управління має поєднуватися з чітким розподілом обов'язків і відповідальності кожного члена команди.

4. **Урахування індивідуальних особливостей студентів**

Підхід до роботи має бути диференційованим, із врахуванням рівня фізичної підготовки, інтересів та мотивації студентів.

5. **Баланс між вимогливістю та розвитком самоврядування**

Необхідно поєднувати організованість із заохоченням ініціативи студентів. Успішна робота передбачає:

- активну опору на фізкультурний актив;
- залучення досвідчених спортсменів до організації дозвілля та роботи клубів;
- розвиток самоврядування через виховання й мотивацію лідерів активу;
- систематичну підтримку активістів і формування позитивної думки щодо фізичної активності.

5.Аналіз специфіки проведення оздоровчих заходів у місцях проживання студентів, організація внутрішніх турнірів, ранкової гімнастики, занять у спортивних залах гуртожитків. Мотивація студентів до активного дозвілля.

Організація діяльності так, щоб студенти мали змогу вирішувати конкретні завдання, застосовуючи особистий досвід, знання, вміння, навички.

Важливим принципом педагогічного керівництва фізкультурно-оздоровчою роботою в гуртожитку є **поєднання колективної діяльності студентів з індивідуальною відповідальністю** кожного учасника. Такий підхід формує згуртованість, сприяє самоорганізації, підвищує мотивацію до регулярних занять фізичною культурою та спортом.

Кімната здоров'я у студентському гуртожитку

Кімната здоров'я створюється на основі рішення профспілкового комітету та ради гуртожитку. Безпосередню координацію її роботи здійснює вихователь, інструктор-методист або голова студентської ради гуртожитку.

Основні завдання кімнати здоров'я:

• Проведення фізкультурно-оздоровчих занять у групах.

• Надання методичних рекомендацій для студентів, які займаються самостійно.

• Організація оглядів-конкурсів на фізичну підготовленість.

• Пропаганда активного способу життя, спорту та оздоровчих практик.

• Використання простого спортивного інвентарю, тренажерів, навчальних засобів.

• Ведення обліку результативності фізкультурних занять у аспектах оздоровлення та виховання.

Матеріально-методичне забезпечення:

У кімнаті здоров'я доцільно розміщувати обладнання для занять **загальною фізичною підготовкою**, а також мати методичні посібники з рекомендаціями щодо:

• самостійного виконання фізичних вправ;

• формування здорових звичок;

• дотримання оптимального режиму рухової активності.

Організаційні аспекти занять:

• **Тривалість занять** – від 30 до 60 хвилин.

• **Орієнтація на самостійну активність** – студентів заохочують до додаткового виконання фізичних вправ поза межами основного тренування.

• **Оцінка стану здоров'я** – рекомендується проводити самооцінку й аналіз функціонального стану організму.

• **Індивідуальний підхід** – урахування фізичних можливостей, рівня підготовленості, зацікавлень і способу життя студентів.

• **Позитивна атмосфера** – важливо створити емоційно комфортні умови під час занять.

• **Популяризація ЗСЖ** – кожне заняття має бути спрямоване на утвердження здорового способу життя.

• **Дотримання безпеки** – обов'язкове виконання правил техніки безпеки та дисципліни.

6.Здійснення масової спортивно-оздоровчої роботи у студентських таборах

Студентські спортивно-оздоровчі табори, які функціонують при закладах вищої освіти, створюються з метою організації активного відпочинку студентів, оздоровлення, покращення фізичної підготовки та розвитку спортивних навичок. Одним із важливих завдань таких таборів є також залучення студентської молоді до суспільно-корисної праці.

Завдяки можливостям табірного середовища фізична культура, спорт і туризм впроваджуються у повсякденне життя студентів як складова розпорядку дня. Окрім цього, табір є ефективною платформою для **підготовки та підвищення кваліфікації фізкультурного активу**.

Цілі активного відпочинку у таборі:

• зміцнення здоров'я студентів;

• консолідація колективу;

• розвиток ініціативності;

• вдосконалення знань, умінь та навичок у галузі фізичної культури та спорту;

• формування високих морально-вольових якостей.

Підготовка та матеріально-технічне забезпечення табору

Студентський табір функціонує як **структурний підрозділ ЗВО**, організовується за ініціативою ректорату, профспілкового комітету, кафедри фізичного виховання та

спортивного клубу. До підготовки активно залучаються студенти. Табори можуть бути **сезонними (літніми або зимовими)** та поєднуватися з **виробничою практикою**.

7.Організаційна структура керівництва:

Для ефективної діяльності табору створюється **постійна табірна комісія**, до складу якої входять представники:

- ректорату;
- профкому;
- кафедри фізичного виховання;
- спортивного клубу;
- бухгалтерії;
- медичного закладу.

Керівництво комісією здійснює проректор з адміністративно-господарської роботи, а затвердження її складу та плану дій здійснює ректор ЗВО.

Функції табірної комісії:

- Вибір і закріплення земельної ділянки для розміщення табору;
- Організація необхідної документації (договори, угоди, дозволи);
- Благоустрій території, під'їзних шляхів;
- Будівництво і оснащення навчально-тренувальних, господарських, житлових, спортивних та культурно-побутових об'єктів;
- Закупівля транспорту, пального, інвентарю;
- Забезпечення табору водопостачанням, електроенергією, радіозв'язком;
- Облаштування харчоблоку, житлових приміщень, медичного пункту, спортивного комплексу;
- Організація системи харчування та постачання продуктів.

Функції табірної комісії:

Табірна комісія також бере активну участь у комплектуванні табору викладачами та обслуговуючим персоналом. Вона розробляє:

- правила внутрішнього розпорядку;
- розпорядок дня;
- інструкції з техніки безпеки, охорони життя, протипожежні заходи;
- кошторис витрат на організацію та функціонування табору;
- пропозиції щодо вартості путівок для різних категорій студентів.

Усі ці документи подаються на затвердження ректорату та профспілковому комітету ЗВО.

Після відкриття табору комісія регулярно контролює фінансово-господарську діяльність табору, а також координує загальну організаційну роботу, надаючи необхідну методичну чи матеріальну підтримку. По завершенні зміни начальник табору звітує перед ректоратом про підсумки роботи.

Устрій табірного життя

Організація життя у таборі ґрунтується на **чітко спланованому розпорядку дня** та **внутрішніх правилах**, які регламентують порядок та умови проживання. З урахуванням специфіки місця розташування табору, складається:

- загальний план роботи табору;
- графік чергувань (по табору, кухні тощо);
- правила поведінки;

• графік прибуття й від'їзду учасників;

• інші локальні документи.

Розпорядок має забезпечувати **гармонійне поєднання фізичних навантажень і відпочинку**: навчально-тренувальні заняття, змагання, вільний час, регулярне харчування, повноцінний сон і відновлення.

Внутрішній розпорядок також визначає обов'язки учасників табору, регулює взаємовідносини в колективі та встановлює дисциплінарні норми.

Керівництво табором

Загальну відповідальність за функціонування табору несе **начальник табору**, якого, разом із заступниками, затверджує ректор ЗВО за поданням табірної комісії. Як правило, до складу керівництва входять штатні працівники навчального закладу.

Для активного залучення студентів до управлінських процесів передбачається **громадське самоврядування**: на загальних зборах створюється **громадська рада табору**, яка спільно з адміністрацією координує всі напрями роботи, сприяючи розвитку ініціативи, самостійності й відповідальності студентів.

Фізкультурно-оздоровча та навчально-спортивна діяльність у студентських таборах

Робота в студентських спортивно-оздоровчих таборах охоплює комплекс заходів фізкультурно-оздоровчого, навчально-спортивного, виховного, культурно-масового та трудового характеру. Основу цієї діяльності складають самодіяльність студентів, їх ініціативність та активна участь в організації дозвілля.

Фізкультурно-оздоровчий напрям передбачає:

• організацію чіткого режиму дня і раціонального харчування;

• ранкову гігієнічну гімнастику;

• загартувальні процедури, піші прогулянки, туристичні походи, екскурсії;

• навчання плаванню та основам самопорятунку на воді;

• спеціальні заняття зі студентами, які належать до спеціальної медичної групи;

• проведення спортивних свят та показових виступів провідних спортсменів.

Навчально-спортивна робота здійснюється відповідно до навчальних програм з фізичного виховання та включає:

• регулярні навчально-тренувальні заняття;

• змагання з різних видів спорту;

• організацію спартакіад;

• підготовку до виконання норм спортивної класифікації.

Участь усіх студентів у масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах є обов'язковою. Студенти спеціальної медичної групи також залучаються до організаційної діяльності, зокрема до суддівства спортивних подій.

Крім фізичної активності, важливим є інформаційно-просвітницький компонент: проводяться лекції, бесіди, диспути, тематичні вечори, святкові заходи, концерти художньої самодіяльності, видається стінна газета, що сприяє популяризації здорового способу життя серед студентської молоді.

Медико-санітарне забезпечення діяльності табору

Система медичного обслуговування включає:

• проведення обов'язкових медичних оглядів студентів до початку табірної зміни та після її завершення;

• лікарський супровід під час занять і змагань;

• профілактику спортивних травм;

• організацію санітарно-гігієнічного контролю та санітарно-освітньої роботи.

Для надання медичної допомоги в таборі функціонує медичний пункт, у якому облаштовано процедурну кімнату, кабінет лікаря та ізолятор для тимчасового перебування хворих.

8.Навчальна літня практика студентів факультетів фізичного виховання у дитячих оздоровчих таборах. Розгляд специфіки педагогічної діяльності студентів, які проходять літню практику у таборах, реалізація навчальних та оздоровчих програм для дітей, організація спортивних заходів, формування лідерських та організаторських навичок.

Організація практики

Студенти факультету фізичного виховання проходять літню педагогічну практику у дитячих таборах відпочинку на третьому курсі впродовж шостого семестру.

Мета практики

Головна мета – закріплення, розширення та поглиблення знань, отриманих у процесі теоретичної підготовки, а також розвиток професійно-педагогічних умінь та навичок майбутніх фахівців фізичного виховання.

Основні завдання педагогічної практики:

• Ознайомлення з особливостями організації фізичного виховання у літніх дитячих таборах;

• Формування вміння складати планово-звітну документацію з фізичного виховання;

• Практичне опанування методики проведення масових фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів;

• Засвоєння методики навчання дітей плаванню;

• Набуття досвіду в організації та суддівстві табірних спортивних змагань;

• Розвиток навичок проведення виховної роботи, популяризації здорового способу життя та військово-патріотичного виховання школярів.

Одним із важливих аспектів педагогічної практики є навчання студентів веденню систематичного обліку результатів власної професійної діяльності, а також вміння аналізувати та об'єктивно оцінювати набутий педагогічний досвід.

Зміст практичної діяльності студентів

У літніх дитячих оздоровчих таборах студенти факультету фізичного виховання зазвичай виконують функції:

• **фізкультурного керівника** – організовують і проводять фізкультурно-оздоровчі заходи, щоденні ранкові зарядки, спортивні ігри, змагання тощо;

• **інструктора з плавання** – навчають дітей плаванню та правилам безпечного поводження на воді;

• у деяких випадках – **виконують обов'язки вожатого**, беручи участь у загальнотабірній виховній роботі.

Підготовчий етап до проходження практики

До від'їзду в табір студенти проходять організаційно-підготовчу роботу, яка включає:

1. **Участь у підготовчих семінарах**, на яких обговорюються завдання та форми організації фізичного виховання дітей під час літнього відпочинку;

2. **Ознайомлення з методичною літературою** з питань фізичного виховання у таборах;

3. **Виїзд до табору з метою ознайомлення з умовами роботи**, проведення бесід із керівництвом табору (начальником, старшим вихователем, лікарем, старшим вожатим);

4. **Оцінка матеріально-технічної бази**, наявності та стану спортивного інвентарю;

5. **Участь в організаційній підготовці**, зокрема у закупівлі або комплектуванні необхідного інвентарю;

6. **Проходження обов'язкового медичного огляду** для допуску до практики.

Функціональні обов'язки фізкультурного керівника у таборі

Під час практики фізкультурний керівник:

- розробляє план фізичного виховання на зміну;
- організовує і проводить рухливі ігри, змагання, фізкультурні години;
- співпрацює з вихователями щодо поєднання фізичної активності з виховними заходами;
- веде облік участі дітей у спортивних заходах та результатів виступів;
- звітує про виконану роботу наприкінці табірної зміни.

Підготовка та ведення планово-облікової документації

У процесі практики студенти беруть активну участь у плануванні та документальному супроводі спортивно-оздоровчої діяльності:

- складають календарний план спортивно-масової роботи табору;
- готують звітну та облікову документацію, зокрема: бланки звітів, протоколи змагань, нагородні матеріали (грамоти, дипломи, призи);
- розробляють та оформлюють наочну агітацію (інформаційні стенди, оголошення, розклади заходів тощо).

Методична та організаційна діяльність

- беруть участь в інструктивно-методичних засіданнях педагогічної ради табору;
- проводять наради з вожатими загонів, на яких планується фізкультурно-оздоровча робота в загоні;
- здійснюють постійний методичний супровід фізкультурного активу та вожатих;
- готують місця для занять, що включає облаштування, дрібний ремонт спортивної бази та інвентарю.

Щоденна робота фізкультурного керівника

- організовують ранкову гігієнічну гімнастику для всього табору;
- створюють гуртки фізичної культури, спортивні секції, формують збірні команди та проводять заняття з ними;
- проводять масові фізкультурно-оздоровчі заходи: спартакіади, змагання, туристичні походи, спортивні свята, військово-спортивні ігри тощо.

Робота на посаді інструктора з плавання

Інструктор з плавання виконує такі завдання:

- разом із фізруком складає план навчання дітей плаванню;
- організовує підготовку місць для купання та контролює їх санітарно-технічний стан;

• проводить заняття з плавання, навчання елементам порятунку та надання першої допомоги на воді;

• організовує змагання, ігри, розваги на воді;

• веде **облік** дітей, які не вміють плавати, та тих, хто навчився під час зміни;

• бере участь у загальнотабірних заходах, що стосуються фізичного виховання.

Планування фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в таборі

Під час планування важливо враховувати:

• географічне розташування табору, ландшафт місцевості;

• особливості контингенту дітей (вік, стать, рівень підготовленості);

• кількість загонів та педагогічний склад;

• наявність та стан спортивної інфраструктури й інвентарю;

• наявні спортивні традиції та досвід проведення масових заходів.

Складений план:

• обов'язково погоджується з начальником табору;

• обговорюється та затверджується на засіданні педагогічної ради;

• включається до загального плану виховної роботи табору;

• вивішується на інформаційному стенді для ознайомлення учасників.

Усі фізкультурно-оздоровчі заходи мають відповідати розпорядку дня табору та забезпечувати оптимальне фізичне навантаження, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей.

9.Історичні та методологічні основи розвитку міжнародного студентського спортивного руху. Огляд становлення міжнародного спортивного руху серед студентів, зокрема розвитку Всесвітньої універсіади, студентських спортивних федерацій, обміну досвідом між країнами, участі українських студентів у міжнародних змаганнях.

На підставі аналізу архівних матеріалів Міжнародної федерації студентського спорту (FISU) встановлено, що у 1923 році президентом Спортивного комітету Міжнародної конфедерації студентів було обрано молодого французького хіміка Жана Петітьєна. Саме він, як гуманіст та ідеаліст, вважається засновником світового університетського спортивного руху. У тому ж році під егідою Національного союзу студентів Франції Ж. Петітьєн організував у Парижі перші Всесвітні університетські ігри. Участь у них взяли представники з десяти країн, а програма змагань обмежувалася лише легкою атлетикою. На ці змагання Жану Петітьєну вдалося запросити відомого американського спринтера, олімпійського чемпіона в бігу на 100 метрів Чарлі Паддока. Петітьєн очолював міжнародний студентський спортивний рух упродовж 1923–1938 років. У подальші роки, зокрема в наш час, президентом FISU був Джордж Е. Килліан (США).

У 1959 році FISU спільно з Міжнародною федерацією університетів ухвалили рішення започаткувати новий формат всесвітніх студентських спортивних змагань — Універсіади. Було затверджено офіційну символіку змагань: прапор із п'ятьма зірками чорного, жовтого, синього, зеленого та червоного кольорів, які символізують континенти, та літерою «U» — першою літерою слова «university». З цього часу Універсіада стала традиційним міжнародним спортивним форумом студентства, що проводиться як у літньому, так і в зимовому форматах із зазначенням літери «U», року та місця проведення змагань.

Окрім Універсіад, FISU також організовує чемпіонати світу серед студентів з окремих літніх і зимових видів спорту.

Філософія FISU

Основна мета створення FISU полягає в популяризації цінностей спорту та розвитку спортивної активності в контексті університетського середовища. Організація сприяє формуванню таких ідеалів, як дружба, братерство, чесна гра, наполегливість, інтеграція, співпраця та дотримання етичних норм. Важливим завданням є також заохочення студентської молоді до активної участі в суспільному житті, зокрема до відповідальності за прийняття рішень у сферах політики, економіки, культури та промисловості, і протидія конфліктам і протистоянню.

Філософія, місія та принципи діяльності ФІСУ

ФІСУ сповідує принципи незалежності й самостійності, залишаючись вільною міжнародною організацією, незважаючи на джерела фінансування, технічну підтримку з боку зовнішніх партнерів — як академічних, так і фінансових — та ЗМІ.

Сучасна філософія організації базується на таких цінностях, як дружба, братерство, чесна гра, наполегливість, інтеграція, співпраця та прагнення до самореалізації.

Місія ФІСУ

ФІСУ виступає не лише ініціатором світового студентського спортивного руху, а й забезпечує проведення міжнародних заходів, що сприяють обміну думками, дискусіям та залученню молоді до активного суспільного життя. Основу її місії складає поєднання спортивних і освітніх цінностей, як у межах університетської програми, так і поза нею, у контексті сучасного суспільства.

Організація об’єднує проведення Універсіад, чемпіонатів світу та інших спортивних змагань, розвиває міжнародні спортивні програми, які через інтернаціоналізацію та міжкультурну комунікацію сприяють поширенню ідей університетського спорту.

Принципи проведення змагань

Відповідно до статті 101.02 Статуту ФІСУ, усі спортивні змагання мають проводитися в дусі ідеалів Олімпізму та самої організації. Учасникам гарантується рівність — будь-яка дискримінація за расовою, релігійною чи політичною ознакою категорично заборонена. Ці положення гармонізують із принципами Олімпійської хартії, Декларації прав людини ООН і Міжнародної хартії з фізичного виховання та спорту ЮНЕСКО.

Науково-методичний супровід змагань

Особливістю діяльності ФІСУ є організація наукових заходів паралельно зі спортивними змаганнями. Під час Універсіад традиційно проходять міжнародні конференції, які поєднують спортивну практику з науково-дослідною та соціальною аналітикою. Таким чином ілюструється взаємозв’язок між фізичною культурою та академічними традиціями.

На конференціях розглядаються різноманітні аспекти студентського спорту, проблеми фізичного виховання, питання розвитку університетського середовища.

Оскільки Універсіади та Конгреси проходять у один рік, було прийнято рішення проводити окремі Форум-семінари, які дозволяють студентам, тренерам, спортивним фахівцям та адміністраторам зустрічатися для обговорення питань освіти, культури і спорту. Форум проводиться раз на два роки після Універсіади, щоразу в іншій країні.

Організація Універсіад

Згідно зі Статутом ФІСУ, Універсіади організовуються кожні два роки (у непарні роки) і включають змагання з багатьох видів спорту. Чемпіонати світу під егідою ФІСУ також проходять раз на два роки, однак охоплюють ті види спорту, які не входять до програми Універсіад (відповідно до розділу Статуту «Організація світових і регіональних чемпіонатів ФІСУ», п. 220.01). Також передбачено проведення регіональних змагань за статтями 101.05–101.07 Статуту.

Визначення країни та місця проведення спортивних подій, що проводяться під егідою ФІСУ, здійснюється Генеральною Асамблеєю організації. В окремих випадках ці повноваження можуть бути передані Виконавчому комітету ФІСУ. Країна, яка претендує на проведення Універсіади чи іншого заходу, зобов'язана дотриматися всіх статутних вимог. Зокрема, вона повинна надати від уряду офіційні гарантії, що всі спортсмени й офіційні делегації будуть безперешкодно допущені до участі, а також забезпечити, що під час проведення змагань не відбуватимуться політичні чи інші заходи, які суперечать духу і завданням Універсіади.

Історичний досвід проведення як Універсіад, так і Олімпійських ігор, демонструє, що іноді політичні протистояння на міжнародному рівні створювали перешкоди для реалізації спортивних заходів.

Організаційна відповідальність ФІСУ

Згідно з положеннями Статуту, ФІСУ відповідає за організацію таких міжнародних спортивних подій, як:

- Всесвітні літні університетські ігри (Універсіади);
- Всесвітні зимові університетські ігри;
- Чемпіонати світу та регіональні чемпіонати з окремих видів спорту;
- Регіональні багатоспортивні ігри;
- Інші змагання, які офіційно затверджені Генеральною Асамблеєю або Виконавчим комітетом.

Хто має право брати участь у змаганнях?

Участь у спортивних заходах під егідою ФІСУ дозволена:

- студентам денної форми навчання вищих навчальних закладів;
- випускникам, які закінчили університет не більше ніж за рік до проведення змагань;
- спортсменам віком від 17 до 28 років (на 1 січня року проведення змагань);
- учасникам, які мають аматорський статус і є громадянами тієї країни, яку представляють.

Структура управління ФІСУ

Керівними органами ФІСУ є:

- Генеральна Асамблея (GA) — вищий орган управління;
- Виконавчий комітет (CE) — виконавчий орган;
- Контрольно-ревізійна комісія (CAC) — здійснює фінансовий контроль.

Також діють низка спеціалізованих комісій і комітетів:

- Спортивні комісії з організації зимових і літніх змагань (CTI);
- Комісія з розробки спортивних правил (CRS);
- Медична комісія (CM);
- Комісія з питань дослідження університетського спорту (CESU);
- Технічна комісія (CT);

• Міжнародний комітет контролю, нагляду та арбітражу (CISCA).

Органи ФІСУ, відповідальні за проведення Універсіад, включають відповідні підрозділи цих комісій, які координують усі етапи підготовки, організації та проведення студентських ігор.

До основних організаційних структур, які забезпечують проведення Універсіад, **належать:**

• Організаційний комітет (ОС);
• Міжнародна контрольна комісія ФІСУ (CIS);
• Міжнародна технічна комісія (CTI);
• Технічна підкомісія ФІСУ (SCT);
• Міжнародна медична комісія (CMI);
• Міжнародна комісія з питань преси (CIP).

Літні Універсіади та студентські змагання

До Другої світової війни відбулося вісім Всесвітніх літніх студентських чемпіонатів: у 1924, 1927, 1928, 1930, 1933, 1935, 1937 та 1939 роках.

Після війни міжнародні студентські змагання відновилися у форматі Міжнародних університетських спортивних тижнів. Літні спортивні тижні були організовані чотири рази: у 1949, 1951, 1953 та 1955 роках.

У 1957 році в Парижі було проведено ще одні подібні змагання під назвою «Всесвітні університетські ігри».

Починаючи з 1959 року і до 1967 року літні Універсіади проводилися регулярно кожні два роки. Через політичні обставини наступна Універсіада відбулася у 1970 році. Починаючи з 1973 року й до сьогодні, літні Універсіади знову проводяться стабільно раз на два роки.

Окрім Універсіад, ФІСУ також організовує чемпіонати світу серед університетів з окремих літніх видів спорту.

Всього з 1959 року до сьогодні проведено 30 літніх Універсіад.

Зимові Універсіади та змагання

До 1939 року було проведено шість зимових всесвітніх чемпіонатів студентів — у 1928, 1930, 1933, 1935, 1937 та 1939 роках.

У післявоєнний період зимові змагання відновилися як Зимові міжнародні університетські спортивні тижні, які відбулися у 1951, 1953, 1955, 1957 та 1959 роках.

Перші Зимові Універсіади стартували у 1960 році. До 1972 року вони проходили регулярно раз на два роки. У 1975 та 1978 роках організаторам не вдалося належним чином провести змагання, однак з 1981 року зимові Універсіади знову стали відбуватися регулярно кожні два роки.

Загалом з 1960 року було проведено 29 зимових Універсіад.

Крім Універсіад, ФІСУ організовує чемпіонати світу з окремих зимових видів спорту серед університетських команд.

На сьогоднішній день зимові Універсіади зазвичай включають змагання з шести основних видів спорту: гірськолижного спорту, лижних перегонів, фігурного катання, ковзанярського спорту, хокею та біатлону. У цих змаганнях бере участь близько 1500 спортсменів із понад 50 країн світу. Зимові Універсіади вважаються найбільшими міжнародними спортивними заходами після Зимових Олімпійських ігор.

Гендерний аспект у студентському спорті

Аналіз розвитку міжнародних студентських спортивних змагань демонструє, що незважаючи на активне зростання світового студентського спортивного руху, частка дівчат серед учасників залишається вдвічі меншою, ніж кількість юнаків. Це вказує на приховані соціальні проблеми, які мають вплив і на сферу студентського спорту.

Студентський спортивний рух в Україні

Український студентський спорт має глибокі історичні корені, хоча ще потребує більш глибокого дослідження. До здобуття незалежності у 1991 році українські студенти брали участь в Універсіадах у складі збірної СРСР. Починаючи з 1993 року, вони представляють незалежну Україну на міжнародних універсіадах.

У 2002 році була створена Спортивна студентська спілка України, яка стала важливим елементом інфраструктури студентського спорту. Завдяки державній підтримці, студентський спортивний рух в Україні активно розвивається, що сприяє зростанню успішності українських студентів-спортсменів як на національному, так і на міжнародному рівні — в рамках літніх і зимових Універсіад.

РОЗДІЛ 6.
ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ВИРОБНИЦТВІ

1.Особливості впливу виробничого середовища на фізіологічний стан працівників.

2.Організаційно-ефективні підходи до впровадження фізичного виховання та спорту в умовах виробництва.

3.Основні форми, методи, напрями й завдання фізкультурно-спортивної діяльності в трудових колективах.

4.Методичне забезпечення діяльності фахівця з фізичного виховання та спорту на підприємстві.

5.Інноваційні підходи в організації фізкультурно-оздоровчих заходів на виробництві.

1. Особливості впливу виробничого середовища на фізіологічний стан працівників.

Трудова діяльність, особливо в умовах інтенсивного виробничого процесу, чинить суттєвий вплив на фізичне та психоемоційне здоров'я працівника. Одноманітність рухів, статичне або надмірне навантаження, несприятливі умови праці (шум, вібрація, недостатнє освітлення, температура, шкідливі речовини) поступово знижують адаптаційні можливості організму, погіршують функціональні показники серцево-судинної, дихальної та нервової систем.

Такі чинники можуть призводити до хронічної втоми, підвищення ризику професійних захворювань та зниження загального рівня працездатності. Особливо це стосується працівників, які ведуть малорухомий спосіб життя, зазнають високого психоемоційного навантаження або виконують механізовану чи автоматизовану роботу.

У зв'язку з цим актуалізується необхідність впровадження системи фізичного виховання на виробництві, яка дозволяє підтримувати оптимальний функціональний стан організму, знижувати стрес, покращувати самопочуття та підвищувати ефективність трудової діяльності.

У сучасних умовах багато випускників університетів і інститутів фізичної культури, які обирають фах організатора або методиста з фізичного виховання, не завжди відповідають потребам суспільства за рівнем професійної підготовки. Часто спостерігається формальне ставлення до своїх обов'язків, що в результаті призвело до втрати авторитету фізичної культури у виробничому середовищі. Навіть у найкращих колективах лише близько 236 працівників із тисячі займаються фізичними вправами регулярно. Водночас звіти організаторів нерідко подають завищені показники — 470–500 осіб, створюючи лише видимість активної роботи.

Така недостовірність звітності й відсутність реального результату розчарувала керівників підприємств. У результаті в багатьох організаціях посади організаторів фізичного виховання були скорочені або зовсім ліквідовані, вважаючи, що ці функції можна виконувати на громадських засадах. Проте практика показала, що така економія на оплаті праці фахівців обернулася серйозними втратами: спортивна інфраструктура занепала, інвентар вийшов із ладу, спортивні приміщення стали непридатними для використання через відсутність належного догляду. Таким чином, в умовах ринкових перетворень у країні було зруйновано допоміжну фізкультурну систему у сфері виробництва.

Оцінивши негативні наслідки такої ситуації, уряд України прийняв рішення про необхідність активізації фізкультурно-оздоровчої роботи на державних підприємствах. Це положення закріплене в Законі України «Про фізичну культуру і спорт», ухваленому у 1993 році.

2.Організаційно-ефективні підходи до впровадження фізичного виховання та спорту в умовах виробництва.

Водночас сучасні підприємства ставлять зовсім інші вимоги до фахівців у сфері фізичного виховання. Сьогодні керівник не готовий утримувати працівника, який виконує свою роботу формально. Йому потрібен ініціативний фахівець, який здатен організовувати заходи, згуртовувати колектив, формувати позитивний настрій серед працівників, а також доводити економічну доцільність впровадження фізичної культури на підприємстві.

Проте перед тим, як говорити про формування здорового способу життя в трудовому колективі, слід чітко визначити поняття «здоров'я» і «здоровий спосіб життя». Здоров'я трактується як гармонійне поєднання фізичних, психічних та професійних функцій людини, яке дозволяє їй повноцінно брати участь у трудовому, соціальному та культурному житті.

Здоровий спосіб життя – це сукупність форм і методів повсякденної життєдіяльності, що відповідають гігієнічним вимогам, зміцнюють адаптаційні ресурси організму, сприяють ефективному відновленню сил, підтриманню функціональної рівноваги та розвитку резервних можливостей організму, а також забезпечують успішне виконання професійних і соціальних обов'язків. Формування здоров'я залежить від складної взаємодії численних чинників – як соціальних, так і біологічних, зовнішніх і внутрішніх, матеріальних і духовних, між якими існує тісний і суперечливий взаємозв'язок.

Одним із важливих елементів підтримки здоров'я є фізичне виховання і заняття спортом. Проте помилково вважати, що лише фізичні вправи автоматично гарантують міцне здоров'я.

Результати наукових досліджень показують, що фізична активність відіграє роль у формуванні здоров'я в межах 15–30 %. Інші чинники включають: повноцінний сон (24–30 %), раціональне харчування (10–16 %), умови праці та кліматичне середовище (24–51 %). Ці дані підкреслюють необхідність дотримання чіткого й збалансованого режиму дня для збереження здоров'я.

Проте дотримання такого режиму стає проблематичним для працівника за умов постійної зміни діяльності. Організм регулярно зазнає стресів, а адаптаційні механізми, які мають нормалізувати обмінні процеси, не встигають належним чином функціонувати. Це призводить до порушення роботи систем травлення, ендокринної, нервової та інших важливих систем організму. Додаткові фактори виробничого середовища – шум, пил, загазованість, вібрації – також негативно впливають на організм, спричиняючи розвиток функціональних порушень. За умови тривалого впливу ці чинники здатні провокувати різноманітні захворювання – від неврозів до серйозних соматичних патологій, таких як ендокринні, серцево-судинні чи легеневі хвороби. В результаті – прискорене фізіологічне старіння.

Хоча на деяких підприємствах проводиться медичне обстеження (диспансеризація), рівень такої допомоги залишається низьким, а діагностичні методи – застарілими. Часто

лікарі виявляють захворювання вже на пізніх стадіях, не маючи змоги здійснити ранню діагностику або провести ефективну профілактику. В арсеналі медиків здебільшого – медикаментозне лікування або загальні поради щодо сну, харчування та відпочинку.

У такій ситуації одним із найефективніших, доступних і економічно доцільних способів відновлення здоров'я є активний відпочинок, що базується на використанні засобів фізичного виховання і спорту.

Група науковців провела статистичне дослідження щодо захворюваності серед працівників українських підприємств, які пропустили робочі дні за лікарняними листами. Було проаналізовано близько 120 тисяч випадків тимчасової непрацездатності. Серед основних причин захворюваності: 23 % становили серцево-судинні хвороби, 16 % – захворювання дихальної системи, а 19,3 % – порушення в роботі опорно-рухового апарату.

У результаті підприємства зазнали значних економічних збитків: як через виплати за лікарняними, так і внаслідок втрат робочого часу тимчасово непрацездатних працівників. Загальна сума таких втрат склала близько 1,5 мільярда гривень – сума, якої б вистачило на зведення сучасного багатофункціонального спортивного комплексу.

Усі три згадані групи захворювань безпосередньо пов'язані з недостатньою фізичною активністю. Результати анкетування показали, що лише 2 % опитаних працівників займаються фізичними вправами на регулярній основі. Це свідчить про те, що для керівництва підприємств доцільніше створити комплексну оздоровчу програму, ніж нести витрати на оплату лікарняних листів.

У країнах з високим рівнем економічного розвитку подібні дослідження проводилися ще раніше. Сьогодні багато компаній, дбаючи про свої трудові ресурси, надають перевагу тим кандидатам, які дотримуються активного способу життя. Цей аспект визначають за допомогою анкетування та медичних обстежень.

Хоча безпосередньо питаннями економіки займаються директор, економісти чи бухгалтерія, саме вони повинні бути проінформовані про фінансові втрати підприємства, спричинені гіподинамією працівників. Це дозволить ухвалити обґрунтоване рішення щодо фінансування програм фізкультурно-оздоровчого спрямування, які розробляє фахівець з фізичного виховання.

До того ж, спортивна інфраструктура на підприємствах має потенціал приносити економічну вигоду. Для цього варто впровадити маркетингову стратегію надання фізкультурно-спортивних послуг. Така діяльність повинна бути організована на договірних засадах серед трудових колективів, що дозволить поєднати оздоровлення працівників із економічною ефективністю підприємства.

3.Основні форми, методи, напрями й завдання фізкультурно-спортивної діяльності в трудових колективах

Форми масового фізичного виховання і спорту у трудових колективах охоплюють різноманітні види рухової активності, серед яких:

- індивідуальні заняття (ранкова гігієнічна гімнастика, оздоровчі вправи, тренування);
- включення фізичних вправ у розпорядок дня (наприклад, виробнича гімнастика під час перерв);
- участь у спортивно-масових подіях;

• проведення оздоровчих активностей, таких як туристичні походи, прогулянки вихідного дня, виїзди на природу;

• тренувальні заняття зі спорту;

• організація змагань (естафети, турніри, спартакіади та інші події).

Під час організації спортивно-фізкультурної роботи на підприємстві важливо залучати до участі молодих працівників, зокрема випускників професійно-технічних навчальних закладів, технікумів та закладів вищої освіти. Вони можуть бути активними учасниками внутрішньоцехових та міжпідприємницьких спортивних змагань. Проведення тренувальних занять варто доручати спеціалістам з відповідною освітою, які працюють на погодинній або штатній основі.

Засобами фізичного виховання у виробничих умовах під час індивідуальної фізичної активності є:

• різноманітні фізичні вправи, що використовуються у самостійних заняттях;

• комплекси вправ виробничої гімнастики;

• оздоровчі види рухової активності, спрямовані на профілактику втоми;

• спортивні вправи, які відповідають популярним видам спорту на конкретному підприємстві.

Виробнича фізична культура – це науково обґрунтована та методично структурована система оздоровчих і професійно-прикладних фізкультурних заходів, що мають на меті збереження, підтримання та підвищення працездатності працівників у процесі виробничої діяльності.

Ця система реалізується у двох основних напрямках:

1. **Оздоровчий напрям**, який включає фізкультурну активність у позаробочий час, організовану в межах колективів фізичної культури за місцем проживання працівників.

2. **Спеціальний напрям**, що охоплює цілеспрямовані фізкультурно-оздоровчі програми, зміст і форми яких адаптовані до особливостей виробничого середовища, характеру праці та умов роботи. Такі заходи проводяться безпосередньо на підприємстві впродовж робочого або вільного часу.

Виробнича фізична культура розглядається як складова частина наукової організації праці, яка сприяє покращенню умов роботи та відпочинку персоналу, підвищенню загальної культури виробничого процесу. Її впровадження забезпечує комплексне вирішення таких завдань:

• зміцнення фізичного здоров’я працівників;

• створення умов, сприятливих для професійного становлення, підвищення кваліфікації та збереження трудової спроможності;

• сприяння оперативному відновленню після фізичного і розумового навантаження як під час, так і після трудового дня;

• поєднання фізичних вправ із засобами гігієни та фізіотерапії для попередження шкідливого впливу виробничих чинників.

Економічний ефект від упровадження виробничої фізичної культури виявляється в:

• підвищенні продуктивності праці за рахунок зменшення втоми, зниження кількості помилок та браку, збільшення обсягів виробництва;

• зменшенні захворюваності й виробничого травматизму завдяки загальному зміцненню організму працівників і цільовому застосуванню фізичних вправ відповідно до характеру праці.

Основні напрями виробничої фізичної культури включають:

1. **Виробнича гімнастика**, що знижує рівень втоми та стимулює працездатність під час виконання професійних обов'язків.
2. **Післяробоче відновлення**, яке сприяє швидкому поверненню організму до стану функціонального балансу після закінчення робочого дня.
3. **Профілактика негативного впливу шкідливих виробничих факторів**, спрямована на підвищення стійкості організму.
4. **Професійно-прикладна фізична підготовка**, орієнтована на розвиток потрібних для роботи фізичних і психоемоційних якостей, а також формування професійно важливих навичок.

Форми виробничої гімнастики поділяються на чотири типи:

• **Підготовча гімнастика** – комплекс вправ, який виконується до початку зміни з метою підготовки організму до майбутньої роботи;

• **Фізкультпаузи** – короткотривалі заняття (5–7 вправ), що впроваджуються в графік робочого дня з метою активного відпочинку;

• **Фізкультурні хвилинки** – нетривалі розминки, що включають кілька простих рухів;

• **Мікропаузи** – найкоротші елементи активного відпочинку, що складаються з 1 вправи або руху, який повторюється кілька разів (4–6 повторень протягом 20–30 секунд).

4.Методичне забезпечення діяльності фахівця з фізичного виховання та спорту на підприємстві.

Організатор фізичного виховання і спорту виконує ключову роль у реалізації фізкультурно-оздоровчої програми на підприємстві. Його методична робота включає:

• аналіз умов праці та особливостей контингенту для визначення оптимальних форм фізичної активності;

• складання програм виробничої гімнастики, професійно-прикладної фізичної підготовки, відновлювальних заходів;

• організацію, проведення і контроль за виконанням занять та спортивно-оздоровчих заходів;

• співпрацю з адміністрацією підприємства для обґрунтування необхідності фінансування фізкультурних програм;

• інформування працівників про користь активного способу життя та фізичної активності;

• ведення обліку участі у заходах, моніторинг змін у стані здоров'я та працездатності працівників.

Завдяки системній і продуманій методичній роботі організатор забезпечує ефективне впровадження фізкультурних практик у трудовий процес, що сприяє збереженню здоров'я, зниженню захворюваності та зростанню продуктивності праці.

Особливості діяльності організатора фізичного виховання і спорту на підприємстві

Робота організатора фізичного виховання на підприємстві значно відрізняється від діяльності тренера з конкретного виду спорту або вчителя фізичної культури в освітньому

закладі. Якщо останні зосереджені переважно на досягненні спортивного результату та розвитку фізичних якостей, то головним завданням організатора є формування в працівників усвідомлення важливості систематичних занять фізичними вправами, загартовуванням і іншими засобами оздоровлення.

Основна мета — **підвищити зацікавленість у фізичній активності**, що, у свою чергу, позитивно впливає на:

- продуктивність праці;
- якість виконуваних завдань;
- зниження рівня захворюваності та травматизму на виробництві.

Основні завдання організатора фізичної культури і спорту:

Створення умов для організації та проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів на території підприємства, у гуртожитках, заміських базах відпочинку тощо;

Формування груп оздоровчої спрямованості, таких як туристичні, орієнтувальні, ритмічної чи атлетичної гімнастики, із залученням кваліфікованих інструкторів;

Планування розвитку матеріально-технічної бази та реалізація відповідних заходів щодо її вдосконалення.

Основні напрями роботи організатора:

1. **Організаційна діяльність**

Через масштабність завдань одна особа не здатна якісно охопити всі процеси фізкультурної роботи на підприємстві. Тому важливо створити актив, об'єднаний у **фізкультурно-оздоровчий клуб (ФОК)**.

Основні функції ФОК:

- організація спортивно-масової та оздоровчої роботи за місцем проживання працівників;
- проведення внутрішньоцехових, міжвідділових змагань;
- популяризація здорового способу життя серед трудового колективу;
- допомога в реалізації програм фізичного вдосконалення працівників.

2. **Агітаційно-пропагандистська діяльність**

Мета цієї складової — **підвищення мотивації працівників** до участі у фізкультурних заходах. Вона включає:

- інформування про користь фізичних вправ;
- організацію зустрічей з відомими спортсменами;
- проведення лекцій, виставок, бесід, публікацій у стінгазетах чи на інформаційних стендах;
- випуск інформаційно-просвітницьких матеріалів.

3. **Методична діяльність**

Здійснюється шляхом:

- розробки програм фізкультурно-оздоровчих заходів;
- планування тренувальних і відновлювальних сесій;
- координації роботи інструкторів і керівників фізкультурних груп;
- аналізу ефективності проведених заходів та впливу фізкультурної діяльності на здоров'я працівників.

- здійснення комерційної діяльності на базі фізкультурних споруд та надання платних фізкультурно-оздоровчих послуг;

• проведення різноманітних спортивних заходів, корпоративних свят, турпоходів, прогулянок у вихідні дні, конкурсів, змагань та інших масових активностей.

Однією з наступних структурних одиниць фізкультурної роботи може бути **рада колективу фізичної культури (КФК)**, чисельність якої зазвичай становить 10–15 осіб — залежно від загальної кількості працівників підприємства чи установи. Очолює раду КФК фахівець із гарними організаторськими здібностями, який добре обізнаний із виробничими процесами та здатен ефективно координувати фізкультурну діяльність. До складу ради входять фізорги структурних підрозділів, зокрема цехів. Діяльність ради здійснюється згідно з планом, затвердженим керівництвом підприємства, який включає такі основні напрями:

• фізкультурно-оздоровча робота;

• навчально-тренувальна і спортивна діяльність;

• пропаганда фізичної культури та виховна діяльність;

• фінансово-господарські заходи.

Засідання ради КФК відбуваються щомісячно, на них аналізується виконання намічених планів і завдань.

На підприємстві також функціонує **рада з виробничої фізичної культури**, яка виконує більш вузькоспеціалізовані завдання:

• впровадження виробничої гімнастики в структурних підрозділах;

• організація фізкультурної професійно-прикладної підготовки персоналу;

• проведення конкурсів-оглядів, цехових спортивних заходів, свят і змагань у профілакторіях та інших підрозділах.

Загалом структура фізкультурного руху на підприємстві будується за наступною схемою:

Керівництво підприємства затверджує склад рад КФК та з виробничої фізичної культури, погоджує плани їхньої роботи та видає накази про внесення необхідних змін у систему фізкультурної діяльності;

Заступник керівника (наприклад, головний інженер) очолює раду з виробничої фізкультури та відповідає за затвердження програм її реалізації;

Керівники цехів займаються підбором громадських інструкторів з фізичної культури, заохочують працівників до участі у спортивних і оздоровчих заходах, сприяють облаштуванню відповідної інфраструктури й організовують транспортування працівників до місць відпочинку;

Майстри й бригадири безпосередньо організовують працівників своїх змін чи бригад до участі в різноманітних формах спортивно-масової та оздоровчої діяльності.

У разі, якщо чисельність персоналу підприємства перевищує 500 осіб, профспілковий комітет може мати в штаті **посаду інструктора з фізичної культури**, який відповідатиме за системну організацію фізкультурної роботи.

Інформаційно-методичний напрям роботи

До важливих завдань цього напряму належить забезпечення працівників знаннями, необхідними для самостійного виконання фізичних вправ у домашніх умовах, під час відпочинку чи у вільний час.

Основний зміст інформаційного блоку охоплює:

• правила складання комплексів фізичних вправ;

• користь для здоров’я від різних видів рухової активності;

- принципи раціонального харчування при заняттях фізкультурою;
- норми допустимого фізичного навантаження;
- методику загартування організму;
- правила безпечного використання тренажерів;
- способи самоконтролю за станом здоров'я;
- рекомендовану частоту і тривалість занять протягом тижня.

Форми подання інформації:

Інформація може доноситись до колективу різними способами. На підприємстві доцільно проводити короткі тематичні доповіді під час загальних зборів. У період обідньої перерви можна організовувати радіопередачі, присвячені перевагам здорового способу життя, важливості фізичної активності та популярним видам спорту серед працівників.

Також важливо забезпечити доступ до спеціалізованих друкованих матеріалів — газет, журналів, методичних посібників з фізичного виховання і спорту. За цю діяльність відповідають фізорги структурних підрозділів.

У разі наявності внутрішньої газети підприємства, у ній слід передбачити постійну рубрику **«Спортивно-оздоровча робота»**, де варто висвітлювати:

- спортивні події і ініціативи трудового колективу;
- підсумки масових оздоровчих і фізкультурних заходів;
- практичні поради щодо ведення здорового способу життя;
- методичні рекомендації для самостійних занять спортом;
- інформацію про методи загартування;
- питання, пов'язані з правильним харчуванням.

Внутрішня газета може стати ефективним інструментом популяризації здорового способу життя, якщо грамотно організувати її розміщення. Найкраще — встановити її у зонах відпочинку, де працівники мають час ознайомитись з матеріалами. Недоцільно розміщувати газету в місцях інтенсивного руху або біля зон куріння, де її не помітять або не приділять уваги.

Газета має бути візуально привабливою, наповненою актуальними та цікавими матеріалами, які регулярно оновлюються. Основне її призначення — заохочення працівників до занять фізичною культурою, підтримка активних учасників спортивного життя підприємства, висвітлення досягнень, привітання переможців змагань. Водночас, газета не повинна перетворюватися на інструмент політичної агітації — фізична культура повинна залишатися поза межами політичних впливів.

Інші наочні засоби для популяризації фізичної активності:

- Інформаційні стенди з графіками занять і порадами;
- Фотовиставки, що ілюструють спортивні події;
- Мотиваційні плакати з гаслами та прикладами;
- Перегляд спортивних передач, реклам, оголошень, афіш, лозунгів.

Масові заходи як форма активізації колективу:

На багатьох підприємствах активно впроваджуються:

- спартакіади;
- спортивні змагання;
- Дні здоров'я;
- фізкультурно-масові свята;
- родинні спортивні події.

Організація таких подій потребує заздалегідь продуманої підготовки. Програму слід повідомити працівникам за 2–3 місяці до дати проведення, щоб дати час на підготовку. Місце має бути оформлене святково та цікаво, із залученням глядачів. Також важливо подбати про заохочення — грамоти, подарунки чи символічні призи.

Найкращий час для проведення подібних подій — періоди з меншою завантаженістю працівників у господарських справах: зима, рання весна або пізня осінь.

Організатор спортивно-масових та оздоровчих заходів на підприємстві виконує широку методичну роботу, що включає:

- підготовку практичних рекомендацій із фізичного виховання та спорту (ФВіС);
- розробку комплексних програм оздоровлення для працівників;
- планування розвитку матеріально-технічної бази для занять спортом;
- створення та впровадження методичних вказівок щодо організації фізкультурно-оздоровчих заходів.

За потреби, фахівець також ініціює або проводить соціологічні дослідження, щоб вивчити вплив фізичної активності на ефективність трудової діяльності.

Окрім цього, методист розробляє схеми проведення занять, координує роботу спортивних груп, надає рекомендації для організації самостійних занять працівників.

Цей напрям діяльності є надзвичайно різноплановим і потребує не лише ґрунтовних знань, а й уміння користуватись методичною, науковою та довідковою літературою.

5.Інноваційні підходи в організації фізкультурно-оздоровчих заходів на виробництві.

Традиційні форми та методи організації фізкультурно-оздоровчої роботи — такі як виробнича гімнастика, спортивні змагання, групові заняття — добре описані в методичній літературі та вже давно застосовуються на практиці. Однак для справжньої ефективності фізкультурного руху на підприємстві важливо впроваджувати творчий підхід і шукати нестандартні рішення.

Інноваційність у цій сфері — це не просто оновлення форми, а джерело мотивації, натхнення та емоційного піднесення як для учасників, так і для організаторів. Саме вона стимулює інтерес до занять і відкриває нові можливості для розвитку.

Приклади новаторських підходів:

- урізноманітнення виробничої гімнастики вправами з сучасних фітнес-напрямів (стретчинг, функціональний тренінг, аеробіка тощо);
- виготовлення або адаптація нових тренажерів у приміщеннях для занять (кімнати здоров’я, спортивні зали);
- включення в програму змагань показових виступів (групових, індивідуальних, флешмобів);
- оформлення фізкультурно-масових заходів у національному стилі — з використанням українських традицій, музики, одягу, елементів народних ігор.

До переліку інтерактивних активностей можна додати:

- перетягування каната;
- піднімання гир;
- дартс;
- армрестлінг тощо.

Поле для творчості — практично необмежене, і універсальних рецептів тут не існує. Кожен колектив потребує свого підходу та «родзинки».

Проаналізувавши практику впровадження фізкультурно-оздоровчих заходів на підприємствах, можна зробити висновок: головним завданням організатора є створення ефективної системи занять, адаптованої до конкретної групи працівників. Це вимагає не лише професійних знань, а й високих організаторських здібностей.

Справжній успіх приходить тоді, коли організатор стає не просто координатором, а щирим лідером і натхненником колективу — таким, якого поважають і до якого прислухаються. Подібно до того, як учні в школі цінують вчителя, так і працівники мають відчувати підтримку та зацікавленість з боку фахівця з фізичного виховання.

РОЗДІЛ 7.
ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВИХ І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ

1. Основні аспекти фізкультурно-оздоровчої діяльності за місцем проживання та в зонах відпочинку населення.
2. Роль педагога-організатора в сфері фізичного виховання і спорту.
3. Робота дитячо-підліткових фізкультурно-спортивних клубів за місцем проживання.
4. Функціонування культурно-спортивних комплексів (КСК).
5. Організація спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої діяльності у зонах масового відпочинку.
6. Менеджмент і фінансування заходів фізкультурно-масового характеру.

1. Основні аспекти фізкультурно-оздоровчої діяльності за місцем проживання та в зонах відпочинку населення.

Актуальність цієї проблеми зумовлена тим, що зміни в формах, методах, засобах і змісті фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи стануть економічно неефективними, якщо намагатися радикально змінити існуючу систему роботи за місцем проживання. Вдосконалення цієї системи методом експериментів вже неможливе, оскільки соціально-економічна ситуація в країні досягла критичного рівня. Це питання, ймовірно, має стати пріоритетним у системі підготовки студентів в університетах, інститутах та академіях фізичної культури до спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів за місцем проживання.

Найбільш ефективним буде підхід, за якого під час вивчення теоретичних і практичних розділів формуються знання щодо:

- форм і методів роботи в сфері спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої діяльності за місцем проживання;
- структури роботи та обліку діяльності фізкультурних організацій у місцевих громадах;
- організації і методики проведення спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів.

Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова діяльність за місцем проживання та в зонах відпочинку населення здійснюється органами житлово-комунального господарства, частково міськими відділами у справах молоді та спорту, а також органами освіти та громадськими організаціями. Проте, планування, організація, регулювання, облік і контроль, а також ресурсне забезпечення (матеріально-технічне, кадрове, фінансове, науково-методичне, медичне, агітаційно-пропагандистське) всієї роботи у цій сфері можуть включати участь як державних, так і громадських організацій.

Серед державних організацій основну роль відіграють управління у справах молоді та спорту облдержадміністрації та відділ житлового господарства. Відділ народної освіти відповідає за кадрову та науково-методичну роботу. Проте, за такої організаційної структури може бути складно забезпечити високу якість роботи. Можливо, тому планувались великі простори між будинками, але на цих ділянках тепер зводяться автостоянки та індивідуальні гаражі.

Незважаючи на це, існуюча модель управління спортивно-масовою і фізкультурно-оздоровчою діяльністю дозволила ефективно організувати цю роботу. Основним завданням є організація активного і змістовного дозвілля мешканців, залучення підлітків до систематичних занять фізичним вихованням і спортом, збільшення рухової активності молоді, а також розвиток естетичного виховання та організація самостійних занять фізичними вправами. Вся робота з населенням за місцем проживання може бути поділена на такі форми:

- Фізкультурно-оздоровча робота;
- Активний відпочинок;
- Спортивно-тренувальна робота;
- Агітаційно-пропагандистська робота в сфері фізичного виховання і спорту.

Заняття з населенням за місцем проживання можуть включати:

- заняття у спортивних секціях, командах, групах;
- спортивні та рухливі ігри;
- самостійні заняття;
- заняття для груп загальної фізичної підготовки (ЗФП) та загартування;
- заняття для осіб з ослабленим здоров'ям;
- заняття в платних групах з популярних видів спорту;
- усі види спортивних та спортивно-масових змагань;
- походи вихідного дня та турпоходи;
- заняття з оздоровчого бігу та спортивної ходьби;
- дні активного відпочинку тощо.

Якби був налагоджений тісний взаємозв'язок з військовою структурою, то в рамках фізичного виховання за місцем проживання можна було б активно використовувати форми та методи фізичної та спеціальної підготовки молоді допризовного та призивного віку. Оскільки наразі скасовані організації, такі як ДТСААФ і його структурні підрозділи, а також комплекс ГПО, які раніше сприяли фізичному вихованню молоді, фізкультурно-спортивні заходи серед підлітків проводяться недостатньо. Цей напрямок роботи потребує подальшого розвитку при організації спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої діяльності за місцем проживання.

Ще однією проблемою є питання кваліфікованих кадрів для організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи. Ні інститути фізичної культури, ні факультети фізичного виховання педагогічних університетів не готують спеціалістів, спрямованих на організацію фізкультурно-спортивної роботи за місцем проживання. У зв'язку з цим, зазвичай, фахівці в цій сфері мають хороші фізичні та методичні здібності, але значно менше розвинені організаційні навички.

Для усунення недоліків у підготовці кадрів для фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи пропонується здійснити такі кроки:

- Пошук, накопичення та використання літературних джерел, вибір найбільш важливого матеріалу для роботи.
- Вивчення вікових та індивідуальних особливостей дітей і підлітків.
- Вибір необхідних засобів і методів фізичного виховання та спорту.

Ідея самоосвіти, безумовно, є важливою, але в умовах сучасного переходу до ринкових відносин вимоги до педагогів-організаторів зросли. Окрім знань з спортивно-

педагогічних та методичних дисциплін, їм необхідно володіти технологіями маркетингу та економіки у сфері фізкультури і спорту. Для цього вже потрібна професійна освіта.

2.Роль педагога-організатора в сфері фізичного виховання і спорту.

Педагог-організатор, який відповідає за виховну, фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу з дітьми і підлітками, є штатним працівником житлово-експлуатаційних організацій (ЖЕО). Посада була затверджена в 1971 році. До цієї категорії працівників належать інструктори фізкультури і спорту, а також педагоги-вихователі, які мають педагогічну та спеціальну фізкультурну освіту і досвід роботи у виховній та фізкультурно-оздоровчій діяльності.

На момент введення цієї посади в штат ЖЕО в Україні було 253 штатні посади та 963 громадських інструктори, які обслуговували 164 000 осіб, з яких близько 10 000 підлітків займалися спортивно-масовою і фізкультурно-оздоровчою роботою за місцем проживання. З них 4,7 тис. стали спортсменами-розрядниками.

Основною базою для роботи педагога-організатора є дитячо-юнацькі фізкультурно-спортивні клуби (ФСК) і спортивні майданчики ЖЕО. Діяльність педагог-організатор планує відповідно до узгодженого плану з районними або обласними відділами Міністерства освіти і науки України та управліннями з питань молоді та спорту. Цей план затверджується начальником ЖЕО.

Педагог-організатор проводить систематичні заняття у групах, гуртках або спортивних секціях і відповідає за життя і здоров'я дітей та підлітків. Він здійснює особистий контроль за дотриманням техніки безпеки, організовує медичний контроль, а також виконує навчально-методичну, пропагандистську, практичну і фінансово-господарську роботу.

Навчально-методична робота організатора:

- Підготовка громадського активу (громадських інструкторів, керівників спортивних секцій, суддів).
- Організація висококваліфікованої роботи гуртків і студій з фізичного виховання та спорту.
- Підготовка і проведення культурно-масових, фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів.
- Розробка методичних рекомендацій, сценаріїв спортивних вечорів, свят для двору та вулиці.

Маркетингова діяльність педагога-організатора:

- Забезпечення оформлення наочної агітації для ФСК, випуск інформаційних матеріалів і стендів про фізичне виховання та спорт у мікрорайоні.
- Інформування жителів мікрорайону про майбутні культурно-масові та спортивні заходи.
- Висвітлення роботи з дітьми і підлітками через періодичну пресу, радіо та інші засоби масової інформації.

Практична діяльність педагога-організатора:

- Участь у педагогічних нарадах базової школи, а також у комісіях з питань виховання неповнолітніх у контексті роботи з дітьми та підлітками за місцем проживання.
- Організація роботи гуртків, студій, секцій з фізичного виховання та спорту в ФСК, спортивних залах та на майданчиках.
- Складання розкладів занять для гуртків, секцій та студій.

• Залучення дітей і підлітків до озеленення мікрорайону та двору, будівництва і облаштування спортивних майданчиків, ремонту інвентарю, організація чергувань на спортмайданчиках.

• Нагородження громадських тренерів та інструкторів, які активно сприяють розвитку фізичного виховання та спорту.

Фінансово-господарська діяльність педагога-організатора:

• Зберігає та видає різне обладнання, яке після закінчення терміну придатності списується відповідно до правил бухгалтерського обліку.

• Складає кошторис витрат на виховну та спортивно-масову роботу.

• Розраховує кошторис витрат на проведення туристичних походів, спортивних змагань та масових заходів, що вимагають фінансових затрат.

• Відповідає за збереження і правильне використання спортивних споруд та обладнання, що йому довірені.

• Бере участь у складанні планів на капітальний та поточний ремонт, будівництво та реконструкцію спортивних споруд.

• Планує та веде облік звітності за всіма видами діяльності.

У деяких містах України при ЖЕО створюються служби педагогів-реабілітологів.

Завдання педагога-реабілітолога:

• Проведення індивідуальних занять з грудними дітьми та дітьми групи ризику.

• Проведення індивідуальних занять з фізичного оздоровлення дітей з обмеженими можливостями та тих, хто відстає в психічному розвитку.

• Проведення індивідуальних та сімейних оздоровчих занять.

• ЛФК (лікувальна фізкультура) та масаж на дому.

• Організація індивідуальних занять для осіб похилого віку.

Ця робота фінансується замовником і інвалідними центрами.

Педагог-реабілітолог має володіти знаннями з:

• Педагогічної етики та психології.

• Основ валеології (наука про здоров'я).

• Анатомо-фізіологічних особливостей людини в процесі онтогенезу.

• Теорії та методики лікувальної фізичної культури.

• Основ медицини.

• Теорії та практики фізичного виховання і спорту.

Таким чином, найближчий рівень професійної підготовки педагогів-реабілітологів відповідають факультети фізичного виховання та історії фізичної культури. Проте вивчення цих дисциплін повинно бути різнобічним для повного охоплення знань у даній сфері.

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

До завдань цієї роботи входить запобігання виникненню обмежених можливостей розвитку у дітей та навчання батьків основних правил занять з дитиною для її фізичного розвитку. Важливою частиною роботи є проведення антропометричних вимірів та перевірка рефлексів дитини. Зазначено, що доношена дитина може мати такі антропометричні дані:

• Маса: 2500–5000 г;

• Хлопці (середнє значення): 3400–3500 г;

• Дівчата (середнє значення): 3200–3400 г;
• Довжина: 48–52 см;
• Окружність голови: 32–33 см;
• Окружність грудної клітки: на 2–4 см менше, ніж окружність голови.

У цей період сон дитини має становити 20–22 години на добу.

Перевірка рефлексів:

1. **Рефлекс Моро (охоплювання)**: Виявляється при різкому ударі по колисці чи плесканні по сідницях – дитина розводить та зводить руки.
2. **Рефлекс Бабкіна (верхній)**: При доторкуванні пальцями до кистей долонь дитини вона витягує губи в «поцілунок», охоплює пальці дорослого, згинає руки, напружує м'язи плечового поясу.
3. **Рефлекс Робінсона**: Хапання та утримання предмета, коли він торкається внутрішньої долоні, що дозволяє підняти дитину.
4. **Рефлекс повзання**: Лежачи на животі чи спині, дитина ритмічно відштовхується ногами від долоні, приставленої до підошви.
5. **Рефлекс Бабкіна (нижній)**: Підошвове згинання пальців при легкому натисканні на шкіру підошви.

Ці рефлекси з часом зникають у міру розвитку дитини. Якщо у дитини спостерігаються патологічні відхилення, необхідно провести консультацію з кваліфікованим педіатром. У разі призначення корекційних занять чи масажів, це вже функції педагога-реабілітолога.

Сьогодні 70% дітей, народжених з відхиленнями від норми, належать до групи ризику. Якщо не проводити медичну чи рухову корекцію, ці діти можуть розвинути обмежені особливості у майбутньому.

Завдання роботи з особами похилого віку

Робота з людьми похилого віку включає надання знань і навичок для збереження здоров'я, підтримки рухової активності та збільшення тривалості життя. Педагог-реабілітолог допомагає таким особам продовжувати вести активний спосіб життя, сприяє їх фізичному оздоровленню та підвищує якість життя.

Питання довголіття завжди було важливим для людства. Наукові дослідження підтверджують, що дотримання певних умов здоров'я може суттєво вплинути на тривалість життя. Деякі вчені, такі як Гуфеланд, вважали, що людина може прожити до 200 років, але більш реальні цифри наведені П. Мечніковим і А. Богомольцем — 120–130 років, якщо дотримуватися всіх необхідних стандартів здоров'я.

Причини старіння та їх вплив на довголіття

Один з основних факторів старіння — це порушення стійкого зв'язку між гіпоталамусом, гіпофізом і ендокринними залозами. Експериментальні дослідження показують, що чоловічий статевий гормон тестостерон і гормон щитовидної залози тироксин зменшують тривалість життя, тоді як естрадіол (жіночий статевий гормон) сприяє збільшенню тривалості життя. Це є підставою для того, щоб не вживати гормональні препарати, що містять ці гормони без медичних показань.

Вітаміни та харчування

Із 45 років важливо збільшити споживання полівітамінів, які підбираються лікарем в залежності від потреб організму. Також у клінічній практиці використовуються антицитотоксичні сироватки, наприклад сироватка Богомольця.

Що стосується харчування, то в зрілому віці необхідно дотримуватись обмеженої дієти:

- **Виключити** з раціону: яловичину, баранину, варені ковбаси, маргарин, цукор, згущене молоко, натуральну каву, морозиво, цукерки, а також всі консервовані продукти.
- **Основні продукти**: усі види круп, овочі, фрукти, хліб, мука, гриби, молочні продукти, м'ясо птиці. Особливу увагу слід звернути на способи приготування їжі, зокрема на підсмажування круп для зменшення хімічної насиченості.

Фізична активність

30% переваги, що впливає на довголіття, складає збільшення рухової активності. Регулярні та збалансовані фізичні вправи є важливим компонентом підтримки здоров'я. Особливо важливо здійснювати індивідуальний підбір вправ з точним дозуванням, що має бути адаптованим до фізичного стану людини та контролювати інтенсивність навантаження.

Таким чином, для підтримки довголіття важливо поєднувати правильне харчування, регулярну фізичну активність, підтримку гормонального балансу та уважно ставитися до своєї здоров'я через вживання вітамінів та відповідних медичних засобів.

Причини для оздоровчих тренувань та розвиток нетрадиційних видів спорту

Сучасне життя, зокрема урбанізація, зміни в харчуванні, популяризація автомобільного транспорту та малорухливий спосіб життя, призводять до численних проблем зі здоров'ям. Саме тому фізична активність стає важливим інструментом для збереження фізичного та психічного здоров'я.

Переваги фізичних тренувань:

1. **Задоволення від вправ**: Фізична активність не тільки покращує фізичний стан, але й приносить радість, оскільки сприяє вивільненню ендорфінів, які позитивно впливають на настрій.
2. **Поліпшення здоров'я**: Регулярні тренування знижують стрес, депресію, тривожність і покращують якість сну.
3. **Покращення якості життя**: Заняття фізкультурою допомагають позбутися шкідливих звичок, наприклад, відмовитися від паління, оскільки покращення здоров'я мотивує до зміни способу життя.

Ефективність оздоровчих тренувань:

- **Поліпшення кровообігу**: Тренування сприяють розширенню кровоносних судин в серці та м'язах, що дозволяє покращити доставку кисню до органів і тканин.
- **Зниження ризику серцево-судинних захворювань**: Фізична активність підвищує еластичність судин, знижуючи ризик їх пошкоджень, а також зменшує рівень холестерину і тригліцеридів.
- **Зміцнення м'язів**: Тренування допомагають покращити роботу м'язів, що сприяє кращому використанню кисню і підвищує загальну фізичну витривалість.
- **Зниження кров'яного тиску**: Фізична активність знижує високий кров'яний тиск, що зменшує ймовірність серцевих нападів і інсультів.
- **Покращення стійкості до стресу**: Регулярні тренування допомагають краще справлятися з стресами, що позитивно впливає на психічне здоров'я.

Поради для тренувань людей похилого віку:

1. **Вибір видів активності, що приносять радість**: Важливо обирати тренування, які подобаються, наприклад, пішохідні прогулянки, плавання чи йога, оскільки це сприяє їх регулярності.

2. **Лікарське обстеження**: Перед початком тренувань слід проконсультуватися з лікарем, щоб переконатися в безпеці вправ і визначити наявні ризики.

3. **Оцінка факторів ризику**: Потрібно провести оцінку ризиків для здоров'я, зокрема серцево-судинних захворювань, щоб коректно вибирати інтенсивність тренувань.

4. **Охолодження після вправ**: Важливо не забувати про охолодження після тренувань, щоб уникнути травм та забезпечити правильне відновлення.

5. **Знання термінології**: Корисно ознайомитися з основними термінами фізичної активності, наприклад, контролювати частоту серцевих скорочень (ЧСС), щоб правильно налаштовувати інтенсивність тренувань.

Ці рекомендації сприяють підтриманню здоров'я і покращенню якості життя, особливо для людей похилого віку.

Рекомендації щодо початку тренувань і харчування для людей похилого віку:

1. **Починайте тренування повільно**: Важливо не перевантажувати організм на початку тренувальної програми. Якщо ви відчуваєте втому, зупиніться і дайте собі відпочинок.

2. **Аеробні вправи**: Найкраще для зміни тренувань підходять аеробні вправи, за умови, що вони не мають протипоказань для здоров'я.

3. **Вправи з обтяженням**: Можна включити тренування з обтяженням, використовуючи невелику вагу для збереження сили і тонусу м'язів.

4. **Регулярне відновлення**: Після кожного тренування необхідно забезпечити відновлення організму, особливо після інтенсивних вправ.

5. **Тренування з партнером або в групі**: Це не лише приносить задоволення від спілкування, але й підтримує інтерес до тренувань.

6. **Щоденні тренування**: Заняття фізкультурою мають бути регулярними. Якщо відчуваєте себе добре, тренуйтеся щодня. Для людей похилого віку фізичний стан може швидко погіршитися, а відновлення після перерви потребує значного часу.

7. **Харчування для людей похилого віку**:

- Для зміцнення кісток потрібно збільшити споживання кальцію – від 1000 до 1500 мкг на день.
- Важливо вживати продукти, багаті на клітковину (цільнозернові продукти, фрукти, овочі), щоб покращити роботу шлунково-кишкового тракту.
- Харчування повинно бути багате на поживні речовини, але з мінімальною кількістю калорій, щоб не набирати зайву вагу.
- Важливо коригувати харчування, щоб уникнути різкого набору або зниження ваги.

8. **Причини дисбалансу маси тіла**:

- З віком можуть ослабнути смакові та нюхові відчуття, що знижує апетит і привабливість їжі.
- Медикаментозне лікування або хвороби можуть впливати на зниження апетиту.
- Самотність та депресія також можуть призвести до погіршення харчових звичок.

- Недостатні знання про здорове харчування можуть призвести до погіршення харчових звичок і появи шкідливих звичок.

9. **Міри для корекції харчування**:

- Якщо немає чіткого розуміння здорового харчування, слід звернутися до дієтолога.
- Якщо зниження апетиту спричинене медикаментами, варто проконсультуватися з лікарем.
- Якщо проблема у зниженому сприйнятті смаку і запаху, можна використовувати більш привабливу їжу, додавати прянощі, а також приймати їжу в приємній обстановці і компанії.

10. **Рухова активність і загартування**: Один із найбільш важливих факторів для довголіття — це регулярна рухова активність і загартування. Це забезпечує 30% позитивного впливу на здоров'я і довголіття.

Отже, педагог-реабілітолог повинен мати знання і навички в багатьох важливих сферах наук, що стосуються фізичного здоров'я та благополуччя. Завдяки своїй значущості, цей напрямок є перспективним при організації роботи на місцях.

3.Робота дитячо-підліткових фізкультурно-спортивних клубів за місцем проживання.

Дитячо-підліткові ФСК займають важливе місце в поширенні спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання. Вони створюються на добровільних засадах при ЖЕО. Однак багато клубів прагнуть до юридичного статусу, щоб покращити свій фінансовий стан. ФСК працює відповідно до законодавчих актів України та нормативних документів, що регулюють виховну та спортивно-масову діяльність, а також на основі затвердженого статуту, що включає фінансово-економічну діяльність клубу.

Мета і завдання ФСК:

ФСК створюються з метою залучення дітей та підлітків до регулярних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових занять. Завданнями клубу є:

- Об'єднання дітей і підлітків у секції, групи та команди для проведення спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів.
- Обґрунтування необхідності занять фізичним вихованням і спортом.
- Організація і проведення змагань, показових виступів, конкурсів, свят та інших масових заходів.

Керівництво ФСК:

Загальне керівництво діяльністю ФСК здійснює управління у справах молоді та спорту облдержадміністрації, а також відділи освіти та охорони здоров'я. Безпосереднє керівництво клубом здійснює педагог-організатор або інструктор з фізичного виховання, який є штатним працівником ЖЕО. Рада ФСК, яка складається з представників ЖЕО та шефських організацій, обирає голову та заступників для наступних напрямків:

- Впровадження і розвиток спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи.
- Закріплення матеріальної та спортивної бази.
- Організація та проведення спортивно-масових заходів.
- Медичний контроль і самоконтроль.

Організація і зміст роботи ФСК:

Діяльність ФСК реалізується за кількома напрямами:

• Створення фізкультурно-оздоровчих та спортивних секцій, команд, груп тощо.

• Організаційно-методичне керівництво, медичне спостереження і контроль за роботою спортивних відділень.

• Широка пропаганда фізичного виховання та здорового способу життя.

• Створення фізкультурно-спортивних груп.

• Організація та проведення турнірів, конкурсів, матчевих зустрічей, спортивних свят та масових змагань.

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

Фізкультурно-спортивні клуби (ФСК) використовують матеріально-технічну базу, надану їм на основі рішень виконкомів та ЖЕО. Це можуть бути:

• Приміщення та будівлі, де не проживають люди.

• Спортивні споруди мікрорайонів.

• Спортивні майданчики, спортивні траси, парки культури та зони відпочинку.

ФСК можуть отримувати спортивну форму, інвентар та обладнання від керівників структур, шефських організацій або закуповувати їх за рахунок фінансової діяльності клубу.

Облік діяльності ФСК здійснюється педагогом-організатором або інструктором з фізичного виховання та спорту. Основними документами обліку є:

• Паспорт ФСК.

• Журнал обліку роботи ФСК.

• Журнал обліку спортивних секцій та груп.

• Протокол проведення заходів (змагань, спортивно-масових свят тощо).

• Інвентарна книга.

• Книга обліку спортивного інвентарю та обладнання.

Бухгалтерський облік ФСК здійснюється бухгалтерією ЖЕО, на базі якого створено клуб. Крім того, на базі ФСК можуть бути створені клуби з видів спорту, школи «Здоров'я», аматорські клуби фізичного виховання та спорту.

4.Функціонування культурно-спортивних комплексів (КСК).

Культурно-спортивні комплекси (КСК) створюються для об'єднання культурно-просвітницьких, 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 та будинки культури.

• Клуби, бібліотеки, парки культури та відпочинку.

• Музеї, спортивні споруди, будинки молоді.

• Естетичні та спортивні школи (музичні, образотворчого мистецтва).

• Культурно-спортивні бази.

Основними завданнями КСК є:

• Створення умов для задоволення потреб населення в фізичному вихованні та організації дозвілля і відпочинку.

• Удосконалення форм і методів спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи, а також культурно-виховної роботи на основі вивчення провідного досвіду.

• Залучення до культурно-спортивних заходів населення, особливо дітей і молоді, за місцем проживання.

Культурно-спортивні комплекси (КСК) активно розвивають спортивні, фізкультурно-оздоровчі секції, команди, а також художні й технічні студії мистецтва. Вся діяльність КСК орієнтована на реалізацію планів економічного та соціального розвитку міста, району або села, а також організацій, що належать до складу КСК.

Керівництво КСК здійснюється координаційною радою, в яку входять голова (представник міського виконкому) та члени ради — представники закладів і організацій, що працюють в межах цього комплексу. Згідно з діяльністю ради, можуть бути створені різні секції:

• Спортивно-масова.
• Організаційно-методична.
• Культурно-масова та інші.

У разі наявності відповідних умов в КСК можуть функціонувати спортивні секції та команди з різних видів спорту, де заняття проводяться три рази на тиждень по годині. Тренувальний процес складається з трьох етапів: підготовчого, основного та заключного. Заняття проводяться кваліфікованими фахівцями з вищою освітою в галузі фізкультури або досвідченими громадськими тренерами.

5.Організація спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої діяльності у зонах масового відпочинку.

Зони масового відпочинку є дуже популярними серед людей різних вікових категорій. Це можуть бути парки культури, зелені зони, а також території біля річок і озер. Вони мають значний потенціал для розвитку спортивно-масових і оздоровчих заходів.

В цих зонах можуть організовуватися групи і секції з класичних видів спорту, таких як:

• Теніс.
• Плавання.
• Біг.
• Ходьба.
• Бадмінтон.
• Міні-футбол.
• Хокей.
• Лижні види спорту.
• Ритмічна та атлетична гімнастика тощо.

Крім традиційних видів спорту, набирають популярності нетрадиційні методи оздоровлення, наприклад, йога, у-шу, акватлон (боротьба під водою) та інші.

Місця масового відпочинку є відмінним майданчиком для проведення фізкультурних свят і масових гулянь. Вони також стають ідеальними для організації народних свят, що базуються на національних традиціях. Наприклад, свято Івана Купала, яке відзначалося в Україні близько 1000 року, включало вогнища, хороводи та інші народні розваги. Одним з таких традиційних елементів був танок «Гопак», який виконувався запорізькими козаками. Для того, щоб виконати складні рухи, такі як «щупак» (удар у стрибку зігнувшись руками і ногами), потрібна була відмінна фізична підготовка. Ті, хто займається єдиноборствами, можуть ознайомитися з технікою бойових умінь запорізьких козаків, що збереглися до сьогодні.

У зонах масового відпочинку також популярні святкування на воді. Для цього можна організувати місця для глядачів на березі річки чи озера, прикрасити водойму квітами, плакатами і великими кульками, а також використати різноманітні плавальні засоби. Взимку можна організувати катки, народні гуляння і традиційні зимові забави. В парках культури і відпочинку, а також у зонах масового відпочинку можна проводити змагання серед дворових і вуличних команд, конкурси силачів, «відкриті килими» для борців (такий формат змагань популярний на півдні України, де головною нагородою є живий баран або півень) і «відкриті ринги» для аматорських боксерів (які проводилися за стародавніми традиціями кулачних боїв, де бої тривають до першої крові). Традиції українських єдиноборств також включають популярних «силачів-мандрівників», які започаткували багато таких видів змагань.

Для того, щоб такі заходи були успішно організовані, необхідно мати чітко розроблений сценарій та сформований оргкомітет, щоб забезпечити належне проведення і дотримання всіх правил безпеки.

6. Менеджмент і фінансування заходів фізкультурно-масового характеру.

Як відомо, фізкультурно-спортивними організаціями за місцем проживання керують як державні, так і громадські організації. До громадських організацій належать управління у справах молоді та спорту облдержадміністрацій, відділи охорони здоров'я, народної освіти, культури, внутрішніх справ, житлового господарства; громадські організації, такі як ДФСТ «Україна», «Колос», «Спартак», «Динамо», спілки молоді, комітет спілки сприяння обороні.

Особливе значення має функція комітету спілки сприяння обороні, який, попри можливу зміну назви, має підтримувати розвиток спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи на місцях, оскільки в умовах будь-якої політичної ситуації країна повинна зміцнювати свою обороноздатність.

Фінансування фізкультурно-спортивних заходів за місцем проживання враховує економічні процеси в суспільстві і має різні форми залежно від типу організації:

- ФСК (фізкультурно-спортивний клуб) фінансується за рахунок ЖЕО, громадських організацій і самофінансування.
- Клуби аматорів фізкультури і спорту отримують фінансування від організації, в якій створено клуб, членських внесків, спонсорів, фінансової допомоги від інших організацій, добровільних внесків громадян і самофінансування.
- Школи «Здоров’я» мають фінансування аналогічно ФСК.
- Культурно-спортивні комплекси фінансуються за кошторисом, розробленим координаційною радою і затвердженим на фінансовий рік відповідно до рішень виконкомів.

Фінансування масових заходів здійснюється за рахунок централізованих коштів виконкомів, відрахувань від підприємств, установ і організацій. Спеціальні заходи, які організовуються для свят або для реклами продукції та діяльності підприємств, а також фізкультурно-оздоровчі заходи, що проводяться з метою збору людей для агітації, фінансуються за рахунок організаторів таких подій.

Аналізуючи матеріали, наукові статті та інші джерела щодо організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання, можна відзначити, що ця діяльність є дуже цікавою та різноманітною, хоча й містить певні прогалини в формах, методах і способах організації.

На жаль, сьогодні державні органи приділяють недостатньо уваги розвитку цієї сфери, зокрема через стереотипне сприйняття фізичного виховання як набору кількох стандартних вправ, що прищеплюються в школах непідготовленими викладачами фізкультури. Тому важливо починати професійну діяльність з осмислення поняття «культура»: культури здоров'я, тіла, мислення, поведінки та комунікації.

РОЗДІЛ 8.
ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ОСОБАМИ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

1. Проблеми соціальної і фізичної реабілітації інвалідів.
2. Структура і зміст фізичного виховання осіб з обмеженими можливостями.
3. Рухові вміння і навички як основа життєво важливих рухових дій.
4. Форми і засоби фізичної реабілітації осіб з обмеженими можливостями.
5. Методичні аспекти організації тренувальних занять.
6. Спорт для інвалідів.

1. Проблеми соціальної і фізичної реабілітації інвалідів

Соціальна і фізична реабілітація є важливим аспектом життя осіб з обмеженими можливостями, оскільки забезпечує їм можливість адаптуватися до соціуму, розвивати фізичну активність та покращувати якість життя. Розвиток спеціалізованих програм для реабілітації, інклюзивне фізичне виховання, а також адаптивні спортивні заходи допомагають подолати фізичні бар'єри і полегшують соціальну інтеграцію інвалідів.

Основні проблеми в цій сфері включають:

1. **Обмежені можливості доступу до спеціалізованих реабілітаційних послуг**: Відсутність необхідної інфраструктури та кваліфікованих фахівців у багатьох регіонах.
2. **Низька обізнаність про важливість фізичної активності для осіб з обмеженими можливостями**: Це включає в себе як освітні, так і соціальні аспекти.
3. **Невідповідність методик і програм реабілітації фізичному і психоемоційному стану реабілітантів**: Не всі програми адаптовані для різних категорій інвалідності.
4. **Відсутність достатньої підтримки на рівні місцевих органів влади та громадських організацій**: Труднощі в організації спеціалізованих занять і спортивних заходів через недостатнє фінансування та ресурси.

Подолання цих проблем вимагає системного підходу, який включає як фізичну, так і соціальну реабілітацію. Важливим є впровадження адаптивного спорту як невід’ємної частини процесу реабілітації.

У наш час фізичне виховання та спорт є важливою частиною життя великої кількості людей. Регулярні заняття спортом суттєво знижують ризик захворювань, сприяють подовженню життя та підвищують стійкість організму до несприятливих зовнішніх чинників. Суспільство розробило численні методики для масового оздоровлення через фізичну активність.

Однак більшість цих методик були орієнтовані на людей, які мають нормальні рухові здібності і достатній функціональний резерв для розвитку фізичних можливостей. Лише останнім часом суспільство почало звертати увагу на те, що існує велика частина населення, яка внаслідок обмежених можливостей була відокремлена від процесу гармонійного розвитку особистості. Довгий час цими людьми опікувалася лише медицина, а суспільство вважало їх частково ізольованими від загальних соціальних процесів, сприймаючи їх як споживачів створюваних цінностей. Проте самі інваліди не

змирялися з таким ставленням і почали шукати способи компенсувати втрату функцій за допомогою технічних засобів або фізичних методів. Вони створювали нові системи рухових навичок, що дозволяли здійснювати важливі життєві дії, та шукали ефективні форми діяльності, щоб не бути соціальною перешкодою для суспільства.

Останнім часом ситуація кардинально змінилася. Кількість осіб з обмеженими можливостями швидко зростає, і їх утримання стає суттєвим фінансовим навантаженням. З'явилося багато громадських організацій, які ефективно використовують працю інвалідів, адже якщо людина працює, вона має повне моральне та матеріальне право на рівні умови життя, а також на розвиток духовних та фізичних можливостей.

У розвинених країнах люди з обмеженими можливостями відчувають себе повноцінними членами суспільства. Для них створюються спеціальні засоби пересування, зручні візки, обладнуються паркування для автомобілів і пристрої для зручного входу в громадський транспорт. Також проектуються архітектурно естетичні під'їзди до магазинів та інших будівель, організовуються виїзди на відпочинок в гори та проводяться різноманітні змагання для інвалідів, які курують кваліфіковані фахівці.

У таких суспільствах особи з обмеженими можливостями мають доступ до найкращого медичного забезпечення, новітніх технологій, сучасного обладнання, комфортних квартир з оптимальними умовами пересування — і все це на пільгових умовах. В таких умовах людина ніколи не відчує себе соціально приниженою. На жаль, у нашій країні ситуація з цим питанням набагато складніша. Проблеми осіб з обмеженими можливостями часто вважаються другорядними, і в багатьох випадках доводиться звертатися до досвіду зарубіжних фахівців. Це не повинно бути принизливим для нас, адже на деяких етапах вони випередили нас у розвитку соціальної інфраструктури.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кожен десятий житель Землі має обмежені можливості. Щорічно близько 20 мільйонів людей отримують каліцтво, а 10 мільйонів — травми внаслідок дорожніх пригод. За даними вітчизняної медицини, щороку народжується близько 70% дітей, які належать до "групи ризику", тобто дітей, які можуть стати людьми з обмеженими можливостями без своєчасного медичного втручання.

Дослідження як вітчизняних, так і зарубіжних фахівців підтверджують, що найбільш ефективним методом реабілітації таких осіб є моторика — відновлення рухових навичок. Однак ці методи повинні бути частиною комплексного лікування, що включає фізіотерапію, використання тренажерів, різноманітні масажі та лікувальну фізичну культуру. Важливо також створення сприятливого емоційного та морального клімату, що позитивно впливає на психіку, зміцнює волю та допомагає людям з обмеженими можливостями відчувати себе соціально повноцінними.

Отже, метою комплексної реабілітації є створення ефективних методик, що дозволяють інтенсифікувати процес відновлення життєво важливих рухових навичок, необхідних для повноцінного існування в побуті та на роботі.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити низку глобальних, регіонально-корекційних і локально-спеціальних завдань:

Глобальні завдання:

- зміцнення здоров'я та позитивних емоцій завдяки засобам реабілітації;
- покращення фізичного розвитку та вдосконалення рухових здібностей;
- підвищення пристосуваності організму до впливу зовнішнього середовища та його опірності;

• формування усвідомленого ставлення до систематичних занять і виконання лікувально-фізичних комплексів.

Регіонально-корекційні завдання:

• відновлення рухових здібностей;

• запобігання розвитку атрофії скелетних м'язів і підвищення їх скорочувальної здатності;

• профілактика та лікування контрактур суглобів;

• розвиток навичок самостійного пересування та побутового самообслуговування;

• розвиток трудових навичок, які за анатомо-біомеханічними показниками сприяють коригуванню рухів.

Локально-спеціальні завдання:

• створення точно дозованої системи обсягу і режиму рухової діяльності, що сприяє розвитку компенсаторних механізмів;

• розробка антропометричних, діагностичних і нормативних вимог для оцінки діапазону розвитку рухових здібностей;

• підвищення рівня розвитку рухових здібностей для корекції занять з урахуванням індивідуальних обмежень.

Для успішного виконання цих завдань важливо враховувати такі чинники:

1. **Соціальний чинник** – створення необхідних умов для реабілітації з боку суспільства.

2. **Побутовий чинник** – готовність сім'ї підтримувати повну реабілітацію та створювати умови для корисної побутової і трудової діяльності.

3. **Спеціальний чинник** – наявність кваліфікованих фахівців, амбулаторних баз та технічного оснащення.

З огляду на соціально-економічні умови нашого суспільства, дуже важливо забезпечити успішну та швидку реабілітацію людей з обмеженими можливостями. Одним із найбільш доступних і економічних засобів реабілітації є фізичні вправи, які повинні бути спеціально підібрані висококваліфікованими фахівцями.

2.Структура і зміст фізичного виховання осіб з обмеженими особливостями

Процес фізичного виховання осіб з порушеннями функцій спинного мозку часто базується на трьох умовних рівнях, що характеризують стан рухової сфери таких людей. Це **низький**, **середній** та **високий** рівні, на кожному з яких людина повинна виявляти певні знання, вміння та здатність виконувати рухові вправи.

1. Низький рівень

Цей рівень зазвичай характерний для осіб, які знаходяться в критичному стані або перебувають у стадії після серйозної травми. Люди на цьому рівні можуть здійснювати лише базові рухи, часто з використанням допоміжних засобів або через дуже обмежений діапазон рухів. Важливою частиною реабілітаційного процесу є початкова стимуляція кровообігу, м'язового тонусу та суглобової рухливості.

2. Середній рівень

Люди, що перебувають на середньому рівні, мають кращу рухливість і здатні виконувати прості фізичні вправи, спрямовані на зміцнення м'язів, покращення координації та збільшення витривалості. Це важливий етап, коли відновлення наближається до рівня, коли пацієнт може почати виконувати певні завдання, необхідні для побутового самообслуговування та самостійного пересування.

3. Високий рівень

На високому рівні фізичної реабілітації люди можуть виконувати складніші вправи, спрямовані на вдосконалення рухових здібностей, поліпшення функціональної діяльності організму та соціальну адаптацію. Цей рівень передбачає розширення рухових можливостей, забезпечуючи людині більшу незалежність у повсякденному житті.

Фізіологічні зміни під час іммобілізації

Іммобілізація при травмах, зокрема хребта, призводить до численних фізіологічних змін у організмі. В результаті обмеження рухової активності відбуваються такі процеси:

- **У опорно-руховому апараті** погіршується кровообіг м'язів, що викликає атрофію, зниження тонусу м'язів і рухової активності. Відсутність рухів не стимулює синовіальну рідину в суглобах, що призводить до їх контрактури.
- **У серцево-судинній системі** через обмеження рухової активності знижується функціональність серцевого м'яза, що призводить до порушень кровообігу та аритмії.
- **У дихальній системі** порушення функції грудної клітки через іммобілізацію змінює параметри дихання, знижуючи життєву ємність легень і об'єм дихання, що може призвести до ускладнень у функціонуванні серця та дихальних органів.
- **Нервова система** страждає через відсутність аферентних імпульсів до кори головного мозку, що порушує пам'ять на рухи і призводить до втрати рухових навичок.

Таким чином, фізичне виховання осіб з обмеженими особливостями має включати спеціально розроблені методики та вправи для поступового відновлення та покращення функцій організму. Залучення реабілітологів, спеціалістів з фізичної культури та медичних працівників є необхідним для успішної реабілітації цих людей.

Ви порушили важливе питання щодо складності фізичного виховання осіб з обмеженими можливостями, зокрема в контексті реабілітації після травм чи хвороб, що призводять до втрати рухових функцій. Ваше зауваження про те, що на низькому рівні фізичних навантажень людина не зможе виконувати складні вправи, як підтягування або віджимання штанги, є цілком обґрунтованим.

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

Процес відновлення рухових функцій після серйозних порушень — це, по суті, повторно-первинне навчання базових рухів і навичок. Людина, яка пережила травму, потребує не просто фізичних вправ, а поступового відновлення та розвитку основних рухових функцій, які ми зазвичай виконуємо автоматично.

Підхід до навчання рухових навичок

Як ви зазначили, рух, навіть такий простий, як ходьба, є складним актом, який включає в себе взаємодію великої кількості м’язових волокон, нервових закінчень і енергетичних систем організму. Для людини, що втратила рухові здібності, кожен етап відновлення є важким і потребує терпіння, терпимості та спеціальних підходів до навчання.

Важливо, щоб фізичне виховання і реабілітація орієнтувались на систематичний і поступовий підхід, починаючи з основ і розвиваючи рухові вміння за допомогою спрощених версій складних рухів. Наприклад, як ви навели приклад із акробатом, для початківця виконання таких вправ буде вкрай складним, однак поступове відновлення через маленькі, контрольовані етапи дозволяє людині відновлювати свої здібності.

Психологічний аспект відновлення

Важливо враховувати і психологічний аспект цього процесу. Як зазначив Валентин Дикуль, для нього особисто переживання втрати рухових функцій було не менш страшним, ніж перспектива втрати зору. Це підтверджує, наскільки важливою є мотивація, емоційна підтримка і розвиток віри в успішне відновлення. Людина, яка пережила травму, повинна не тільки відновити фізичні здібності, але й знову навчитися вірити в себе і свої можливості.

Реабілітація як складний процес

Отже, реабілітація осіб з обмеженими можливостями — це складний багатоступінчастий процес, який потребує не тільки фізичних зусиль, але й постійної підтримки, уваги з боку спеціалістів, а також відновлення психологічного стану пацієнта.

Навчання рухових дій на початковому етапі

На початковому етапі вивчення нової рухової дії необхідно дотримуватися певних принципів:

- створити загальне уявлення про закономірності навчання рухів (показати та пояснити);
- навчити основних елементів техніки руху, розділивши його на фази та частини, а потім виконати рух в цілому;
- сформувати передумови для вироблення ритму виконання руху, що вивчається (попередити зайві рухи, порушення послідовності виконання вправ тощо). Наприклад, перед тим, як навчати ходьбі у вертикальному положенні, спершу потрібно освоїти рухи, виконувані в положенні на спині. Показати, як правильно згинати ногу в колінному та кульшовому суглобах одночасно під час перебування на спині. Важливо пояснити, повторити необхідні рухи і, за потреби, надати допомогу. Досягнення якості виконання вправ досягається шляхом регулярних повторень і корекції помилок.

Вивчення і закріплення рухових навичок у осіб з обмеженими можливостями

Для глибшого вивчення рухових дій необхідно опанувати комплекс знань про анатомічні, біомеханічні та фізіологічні особливості рухових процесів.
Людина з народження має певні рухові навички, які ми називаємо безумовними рефлексами. Рухові вміння формуються саме на основі цих вроджених навичок. Наступним етапом у формуванні рухових дій є роль м’язової пам’яті та рухових центрів головного мозку. М’язова пам'ять зберігається завдяки актонам і механорецепторам. Актон — це пучок м’язових волокон, який відповідає за точність, силу та напрямок м’язового скорочення. Механорецептори є первинними сенсорами, які сприймають всі параметри роботи актонів. Точність виконання руху залежить від узгодженої роботи актонів, механорецепторів, рухових центрів кори головного мозку та м’язів.

У зв'язку з цим необхідно:

- Поглиблювати розуміння біомеханічних особливостей рухової дії, що вивчається, оскільки на основі знань про теорію рухів можна створити чітке уявлення про правильне виконання руху, яке спричинить потік нервових імпульсів до відповідних м’язів, що мають брати участь у цьому процесі.
- Уточнювати техніку рухових дій за просторовими, часовими та динамічними характеристиками. Успішне виконання цього етапу забезпечить точність рухів, оптимальну скорочувальну здатність м’язів-синергістів та ослаблення м’язів-антагоністів, що дозволяє диференціювати рух з урахуванням просторово-часових аспектів.

• Удосконалювати загальний ритм рухової дії. На цьому етапі використовують цілісний підхід до виконання вправ. Однак через відсутність повної узгодженості рухових навичок будуть спостерігатися якісні відмінності від моделі, і зазвичай додатково залучаються непотрібні м'язові групи.

• Формувати передумови для варіативного виконання рухової дії. Пояснити, що цей рух можна виконувати в умовах, які є більш складними. Наприклад, під час вивчення ходьби можна пробувати рухатися не лише вперед, а й назад.

На етапі закріплення рухових дій дотримуються таких умов:

• Закріплення навички техніки рухової дії через повторення вправ.

• Реалізація передумов для індивідуалізації техніки руху. Наприклад, на якість ходьби впливає положення загального центру ваги (ЗЦВ). У високих і худих людей ЗЦВ буде вище, тому амплітуда коливання відносно лінії руху буде меншою, ніж у людей з більшою вагою і маленьким зростом, яким для збереження рівноваги необхідно переносити ЗЦВ на опорну ногу. Якщо вимагати від них ідеальної ходьби, то вони не зможуть зберегти стійке положення.

• Розширення діапазону варіативного виконання техніки рухової дії, на прикладах ходьби уперед, назад, приставними або схресними кроками.

• Формування передумов для ускладнення елементів техніки дії, що вивчається. Наприклад, на основі біодинаміки ходьби розвивати уявлення про техніку бігу.

Для розвитку рухомості в суглобах використовуються методи:

Розглядаючи методику навчання рухових дій, варто згадати про їх історичний розвиток. Наприклад, при навчанні дитини ходьби батьки створюють умови, які полегшують цей процес, застосовуючи опорні прилади. Це дозволяє зменшити навантаження на слабкі м'язи ніг і зберегти стійке положення. В умовах кабінетів ЛФК для цієї мети часто використовується пересувний руховий пояс.

Система розвитку рухових здібностей ґрунтується на певних методичних принципах. Теорія і методика фізичної культури визначає основні принципи, на яких будується розвиток рухових здібностей: свідомість і активність, індивідуалізація, доступність, наочність, систематичність.

Для розвитку рухових здібностей пропонується використовувати методи, які враховують індивідуальні особливості та обмеження. Наприклад, для розвитку силових здібностей доцільно застосовувати методи максимальних зусиль із невеликою кількістю повторень, перемінних опорів із диференційованим навантаженням, статичного та ізометричного напруження.

Для розвитку різних рухових здібностей можна використовувати такі методи:

1. Для розвитку рухливості суглобів:

• а) *локальний вплив* — спрямований на розвиток рухливості в окремому суглобі, для чого можуть використовуватись різноманітні тренажери.

• б) *інтегральний вплив* — орієнтований на розвиток розмаху рухів у системі суглобів, де використовуються динамічні рухи.

• в) *метод статичних зусиль* — спрямований на підтримку правильної постави тіла під час максимального розтягування м'язів.

2. Для розвитку швидкісних здібностей:

• а) *повторний метод* — з дозованим навантаженням та визначеним відпочинком між вправами.

• б) *повторно-прогресуючий метод* — з кожною наступною вправою інтенсивність збільшується.

• в) *перемінний метод* — біодинаміка руху зберігається, але змінюється варіативність.

• г) *змагальний та ігровий методи* — емоційні чинники служать додатковими стимулами.

3. Для розвитку витривалості:

• а) *рівномірний та безперервний метод* — інтенсивність вправи залишається постійною при невеликих навантаженнях, аеробний режим.

• б) *повторний метод* — для розвитку силової витривалості з використанням анаеробного та аеробного режимів.

• в) *перемінний метод* — для розвитку швидкісно-силової витривалості, застосовується анаеробний режим.

• г) *ігровий та змагальний методи* — включають емоційний компонент як стимул.

4. Для розвитку координаційних здібностей:

• а) *метод диференціювання м'язових зусиль* — вдосконалення відчуття скорочувальних можливостей м'язів (найчастіше через динамометрію).

• б) *диференціювання рухів у часі та просторі* — виконання точних рухів згідно заданих параметрів.

• в) *удосконалення функцій рівноваги* — виконання вправ у складних умовах.

• г) *удосконалення вестибулярної стійкості* — вправи після дисбалансу вестибулярного апарату.

Методичні принципи для розвитку рухових здібностей:

• *Свідомість та активність* — усвідомлення оздоровчої спрямованості фізичних вправ і активна участь у навчанні рухових навичок.

• *Індивідуалізація* — підбір вправ з урахуванням фізичних можливостей для оволодіння складнокоординаційними рухами.

• *Доступність* — послідовність у вивченні вправ від простого до складного.

• *Наочність* — створення точного уявлення для свідомого виконання рухових дій.

• *Систематичність* — застосування кумулятивного ефекту тренувань для організму.

• *Міцність* — систематичне повторення вправ для стабільного збереження рухових навичок.

• *Диференціально-інтегральні оптимуми* — оптимальний розподіл навантаження, враховуючи функціональні обмеження організму.

4.Форми та засоби фізичної реабілітації для осіб з обмеженими можливостями

Серед усіх вивчених методів фізичної реабілітації найбільш ефективними є фізіотерапія, механотерапія, масаж, лікувальна фізична культура (ЛФК), а також спеціально підібрані фізичні вправи, які сприяють розвитку рухових здібностей та навичок.

Перед тим як оцінювати вплив цих методів на відновлення втрачених функцій, слід охарактеризувати реакції організму на зовнішні впливи та адаптацію до них.

Вплив фізичних вправ. Регулярні заняття фізичними вправами сприяють кращій адаптації осіб з обмеженими можливостями до нових життєвих умов. Вони розширюють функціональні можливості організму, що позитивно впливає на загальне оздоровлення,

покращує координацію рухів, а також сприяє поліпшенню роботи опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, травлення та обміну речовин. Оскільки всі засоби реабілітації викликають функціональні зміни в організмі, за їх впливом здійснюється лікарський та самоконтроль.

Одна з перших систем, що реагує на навантаження, — це серцево-судинна система (ССС), яка відображає первісний ефект від застосування реабілітаційних засобів. Найбільш доступним методом, перевіреним як в медицині, так і в фізичній підготовці, є вимір частоти серцевих скорочень (ЧСС). Динаміка ЧСС є важливим показником підвищення тренованості та ефективності відновлення. Пульсовий режим використовується для контролю інтенсивності навантажень під час занять. Індивідуальна реакція ЧСС на фізичні навантаження відображає рівень адаптації серцево-судинної системи. Проте, традиційний пальпаторний метод вимірювання ЧСС безпосередньо під час фізичних вправ є не зовсім зручним.

У практиці реабілітації людей з обмеженими можливостями в інших країнах для цієї мети використовуються радіотелеметричні системи. Вони дозволяють реєструвати електрокардіограму по радіоканалу без зупинок або необхідності фокусуватися на пальпаторному контролі. Що стосується дихальної системи, то її параметри не потребують постійного контролю, якщо в процесі захворювання не виникли патологічні зміни. Однак вимірювання таких показників, як життєва ємність легень (ЖЄЛ) та резервний об'єм вдиху й видиху (РО), має проводитися регулярно, хоча б раз на тиждень.

Методи контролю:

• **Рентгенографія** — це дослідження кісткової тканини за допомогою рентгенівського проміння. Найчастіше використовують для вивчення уражених ділянок або суглобів, а також інших тканин, що можуть супроводжувати певні захворювання. Однак цей метод має свої недоліки, зокрема ймовірність ушкодження червоних кров’яних тілець під впливом рентгенівських променів.

• **Остеометрія** — це метод дослідження кісткової тканини з використанням ультразвуку. Він є простим у застосуванні, але менш точним, і оцінка результатів часто є суб’єктивною.

• **Метод реографії** — це дослідження швидкості кровотоку на ураженій ділянці тіла, що дозволяє оцінити стан циркуляції крові та судин.

Аналіз діяльності м'язової системи контролюється за допомогою:

• **Антропометрії** — вимірювання об’ємів м’язів і довжин біосегментів тіла.

• **Міотонометрії** — метод дослідження м’язової тканини, що оцінює всі параметри процесів скорочення та відновлення м’язів. Для контролю силових показників м’язів використовують різні динамометри, а гнучкість опорно-рухового апарату вимірюється за допомогою гоніометрії.

Усі ці методи дозволяють ефективно та точно планувати використання реабілітаційних засобів, враховуючи індивідуальні можливості та функціональну адаптацію організму.

Фізіотерапія є невід’ємною частиною відновлення. Її методи застосовуються протягом усього періоду реабілітації і повинні поєднуватися з іншими засобами відновлення.

До засобів фізіотерапії належать:

• **Повітряні ванни** з різними температурами повітря.

• **Сонячні процедури** з точним дозуванням часу перебування на сонці.

• **Водолікування**, яке включає радонові, сірководневі, хвойні та мінеральні ванни, а також різноманітні процедури, як-от душ, гідромасаж, контрастний душ, обливання, вологі обтирання.

• **Вологі укутування**, коли хворого накривають простирадлом і теплою вовняною ковдрою. У перервах спостерігається рефлекторний спазм шкіри, що викликає скорочення судин, а потім їх розширення, що покращує кровообіг в периферійних частинах тіла. Цю процедуру рекомендують після нервових стресів або як жарознижувальний засіб. Тривалість процедури може становити до 40 хвилин.

Звичайно, всі зазначені засоби реабілітації повинні застосовуватися лише за призначенням лікаря, оскільки вони впливають на організм і можуть мати додаткові ефекти. Як додаткові методи лікування використовуються курортологія та бальнеотерапія. Хороший результат також дають грязелікування та озонедитові аплікації.

Механотерапія як засіб реабілітації. Механотерапія є однією з форм лікувального впливу, що передбачає використання різноманітних приладів і обладнання для функціонального лікування. Вона застосовується в поєднанні з іншими методами та засобами медичної реабілітації. Переваги цього методу включають:

• **Глибока біологічність і адекватність:** механотерапія впливає на організм природним і правильним способом.

• **Універсальність:** цей метод має широкий спектр дії.

• **Всеохопність:** немає органів, які б не реагували на рух, оскільки залучаються всі рівні центральної нервової системи (ЦНС), вегетативної нервової системи, ендокринні та гуморальні фактори.

• **Відсутність негативних побічних ефектів:** при правильному дозуванні та методичному оформленні фізичних вправ.

• **Можливість тривалого застосування:** механотерапія може використовуватися на всіх етапах реабілітації.

Історія розвитку механотерапії почалася в XIX столітті, коли професор анатомії Ужальського університету Густав Цендар створив нову систему гімнастики, яку він назвав "машиною". Він розробив спеціальні апарати, які дозволяли дозувати фізичні вправи без участі інструктора.

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

Залежно від ефективності апарати механотерапії можна поділити на кілька груп:

• **«Діагностичні апарати»** — для оцінки та моніторингу прогресу в руховому відновленні.

• **Апарат, що підтримує і фіксує рухи** — допомагає виділяти окремі фази самовільних рухів.

• **Тренувальні апарати** — призначені для дозування механічного навантаження під час руху.

• **Комплексні апарати** — об’єднують можливості всіх груп апаратів.

Протягом перших 2–3 місяців після травми та іммобілізації механотерапію можна використовувати лише як тонізуючий засіб, що допомагає відновлювати ушкоджені тканини.

При застосуванні механотерапії необхідно враховувати такі фактори:

- етапи реабілітації;
- кількість процедур механотерапії;
- тривалість процедур і їх інтенсивність;
- маса застосованої ваги;
- цілі терапії;
- суглоб, на який спрямована процедура;
- кількість повторень та тривалість кожної процедури;
- вік пацієнта;
- рівень фізичної та функціональної підготовленості.

Для всіх цих параметрів існують таблиці, розроблені медичними фахівцями. Валентин Дикуль значно розширив застосування механотерапії, створивши конструкції блочних апаратів, які пізніше використовувались як тренажери в атлетичній гімнастиці як в Україні, так і за кордоном. Також, у реабілітації пацієнтів з обмеженими можливостями використовуються апарати, розроблені Г. А. Міносяном. Він створив першу блочну установку, корелятори для точного спрямування руху, комбіновані похилі площини, коригувальні валики, «качалки» для м'язів спини, велосипед з дозованим опором, коляску-гойдалку, апарат полегшеної ходи тощо.

Апаратні системи конструкції Г. А. Міносяна можна знайти у лікувальних закладах, диспансерах, спеціальних школах, центрах для інвалідів, кабінетах ЛФК, а також у травматології та ортопедії. Дослідження показали, що використання механотерапії покращує м'язовий тонус, рухливість суглобів, частоту серцевих скорочень, посилює кровотік і збільшує м'язову силу.

Варто зазначити, що більшість методик і тренажерних пристроїв, розроблених для механотерапії, активно використовують спортсмени, які займаються атлетизмом, культуризмом і бодібілдінгом. Завдяки цьому Густав Цендер може вважатися засновником цього напрямку, а механотерапія — основною наукою, що сприяє розвитку сучасної гімнастики.

Масаж та ЛФК як фактори оздоровлення. Масаж і ЛФК є ефективними засобами реабілітації, особливо коли вони застосовуються в комплексі і при цілеспрямованому дозуванні. У вітчизняній літературі є багато методик масажу, починаючи від самомасажу до лікувального масажу. Лікувальний масаж в рамках реабілітації інвалідів є важливою складовою практики, і зачинателем вітчизняної школи лікувального масажу вважається Л. А. Купичев.

ЛФК сприяє систематичному та раціональному проведенню фізичних вправ. Оцінюючи вплив ЛФК на локомоторний апарат, важливо враховувати основні механізми дії фізичних вправ:

1. **Механізм тонізуючої дії фізичних вправ**: цей механізм полягає в активізації моторно-вісцеральних рефлексів, коли електробіопотенціали, що утворюються під час роботи м'язів, передаються до кори головного мозку. Підвищення ефективності фізичних вправ посилюється при поєднанні з поясненням і демонстрацією (активація 1-ї та 2-ї сигнальних систем). Цей фактор є основним для підвищення м'язового тонусу, оскільки у пацієнтів з обмеженими можливостями часто спостерігається гіпокінезія (недостаток рухів) та іммобілізація.

2. **Механізм трофічної дії**: у осіб з обмеженими можливостями порушується анатомічна структура рухів, виникають дегенеративні процеси та порушення обміну речовин. Застосування ЛФК сприяє регенерації пошкоджених тканин, компенсаторній гіпертрофії та стимулює трофічні процеси, що покращують функціонування органів і тканин.

3. **Механізм формування функціональних компенсацій**: фізичні вправи можуть частково замінювати діяльність одного органа іншими. Наприклад, активне перекачування крові м'язами, які працюють, зменшує навантаження на серце, таким чином м'язи виконують функцію "периферійного серця". Однак, у разі повної іммобілізації цей процес не спостерігається.

4. **Механізм нормалізації функцій і цілісної діяльності організму**: фізичні вправи в ЛФК є засобом свідомого і цілеспрямованого впливу на відновлення порушених функцій опорно-рухового апарату. Цей принцип є основою комплексного відновного лікування, яке включає лікувальну гімнастику, механотерапію, масаж. У результаті пацієнт отримує можливість вести повноцінне життя і працювати.

Застосування масажу та ЛФК як засобів реабілітації має чітку спрямованість і повинно проводитись тільки за дозволом лікаря, щоб забезпечити ефективне відновлення функцій організму.

Фізичні вправи в системі розвитку рухових здібностей для осіб з обмеженими можливостями виконують важливу роль у фізичному вихованні та реабілітації. Вони використовуються в різних формах діяльності, які включають:

1. **Самостійні заняття**:
   - Ранкова гімнастика (РГГ),
   - Прогулянки,
   - Близький туризм,
   - Корекційні заняття.
2. **Організовані групові та секційні заняття**:
   - Лікувальна фізкультура (ЛФК) і корекційні заняття в лікувальних закладах та реабілітаційних центрах,
   - Заняття з силових видів спорту у групах і секціях громадських фізкультурних організацій,
   - Виробнича гімнастика для осіб, що працюють в галузях матеріального виробництва і в сферах побутових послуг.
3. **Інвалідний спорт**: організація і проведення змагань з різних видів спорту для людей з обмеженими можливостями.

Ці види діяльності класифікуються за кількома критеріями, розробленими В. Г. Григоренком та А. П. Глобою:

За виявом рухових здібностей:

- Вправи силового характеру **(для розвитку м'язової сили),**
- Вправи швидкісного характеру **(для покращення швидкості),**
- Вправи швидкісно-силового характеру **(для поєднання швидкості і сили),**
- Вправи для розвитку загальної та спеціальної витривалості**,**
- Вправи для розвитку рухомості в суглобах**,**
- Вправи для розвитку координаційних здібностей**.**

За біомеханічною ознакою:

• Вправи циклічного характеру **(повторювані рухи, такі як біг чи плавання),**

• Вправи ациклічного характеру **(одинокі рухи, наприклад, стрибки чи піднімання важких предметів),**

• Рухові дії змішаного характеру **(поєднання циклічних та ациклічних вправ).**

За історичною ознакою розвитку видів спорту:

• Гімнастичні вправи**,**

• Плавання**,**

• Спортивні та рухливі ігри**,**

• Туризм та екскурсії**,**

• Елементи важкої атлетики та атлетичної гімнастики**,**

• Елементи легкої атлетики**,**

• **Орієнтування**.

Окрім цих вправ, особи з обмеженими можливостями повинні виконувати рухові дії прикладного типу, такі як різні види ходьби (сходами, з переступанням, з вантажем, у сутінках тощо). Важливими є навички падати і підніматися, особливо з використанням ортопедичних апаратів. Навички падати "у групування" мають бути доведені до автоматизму, щоб уникнути травм і забезпечити безпеку під час фізичної активності.

5.Методичні аспекти організації тренувальних занять.

Методичні аспекти організації тренувальних занять з особами з обмеженими можливостями є важливими для ефективної реабілітації та розвитку рухових здібностей. Ось ключові моменти для організації як індивідуальних, так і групових занять:

Основні методичні положення для групових занять:

1. **Формування груп**:

   ○ Групи повинні формуватись з урахуванням статі, функціонального стану та рівня рухової підготовки учасників.

2. **Виявлення інтересів**:

   ○ Важливо вивчити інтереси учасників до різних видів спорту, рухливих і спортивних ігор, щоб вибрати найбільш підходящі вправи для кожної групи.

3. **Навантаження**:

   ○ Навантаження повинні відповідати лікувальним завданням, враховуючи індивідуальні можливості кожного учасника.

   ○ Під час збільшення дозування навантажень необхідно проводити індивідуальний контроль для уникнення перенавантажень.

4. **Ускладнення технічних прийомів**:

   ○ Під час ускладнення технічних прийомів необхідно домагатися точного виконання кожного учасника, забезпечуючи належну техніку виконання вправ.

5. **Психолого-педагогічний такт**:

   ○ Педагог повинен мати спокійний та впевнений голос, створюючи комфортну атмосферу для учасників. Це важливо для підтримки морального духу та довіри до тренера.

6. **Гігієнічні вимоги**:

   ○ Дотримання гігієнічних вимог є обов'язковим: чистота місця проведення занять, належний вигляд тих, хто займається, та правильне використання спортивного обладнання.

7. **Поєднання з іншими оздоровчими процедурами**:

- Заняття мають бути інтегровані в загальний процес реабілітації, тому важливо поєднувати їх з іншими фізіотерапевтичними та оздоровчими процедурами.

8. **Профілактика травматизму**:

- Підготовка місця проведення занять є важливим елементом, що знижує ризик травмування під час виконання вправ.

Послідовність вивчення рухливих та спортивних ігор:

1. **Ознайомлення з технікою прийомів**:

- Першим кроком є пояснення основних технічних прийомів, щоб учасники могли зрозуміти, як правильно виконувати рухи.

2. **Навчання техніки**:

- Після ознайомлення необхідно проводити тренування, щоб учасники освоїли базову техніку.

3. **Навчання техніки для гри**:

- Важливо навчити, як використовувати техніку в контексті конкретної гри, інтегруючи її з іншими учасниками.

4. **Ознайомлення з тактикою**:

- Після освоєння техніки важливо вивчити стратегії та тактику гри, що допоможе учасникам краще орієнтуватися під час ігор.

5. **Навчання технічних дій у грі**:

- Це етап, коли учасники починають застосовувати техніку в ігрових умовах, що допомагає поліпшити їх адаптацію до реальних ігрових ситуацій.

6. **Закріплення техніки і тактики в ігрових діях**:

- Закріплення навичок на практиці дозволяє зробити їх автоматичними, що підвищує ефективність участі в грі.

Правильна організація тренувальних занять і чітке дотримання цих методичних положень сприяють розвитку рухових здібностей і покращенню якості життя осіб з обмеженими можливостями.

6.Спорт для інвалідів.

Спорт для осіб з обмеженими можливостями є важливою формою фізичної та соціальної реабілітації, що сприяє розвитку психофізичних здібностей, дозволяючи учасникам проявити свої індивідуальні таланти, задовольнити етичні, інтелектуальні та естетичні потреби, а також зміцнити здоров'я та покращити життєдіяльність. Метою такого спорту є не тільки фізичне відновлення, а й відновлення соціального статусу та збереження цілісності особистості.

Основні завдання спорту для інвалідів:

1. Підтримка процесів компенсації та відновлення функцій організму через їх всебічний розвиток.
2. Підвищення рівня здоров’я та зміцнення імунної системи.
3. Забезпечення високої фізичної працездатності та підтримка активності.
4. Розвиток вольових, моральних якостей і всебічне виховання особистості.
5. Формування здорового способу життя, активна участь у суспільному житті та дозвіллі.

Організація групових занять:

1. Для проведення занять важливо дотримуватись кількох основних принципів: формування груп залежно від статі, стану здоров’я та рівня підготовки; врахування

інтересів учасників до різних видів спорту та фізичних активностей; індивідуальний контроль під час збільшення навантажень.

2. Важливо дотримуватися правил гігієни, забезпечувати безпечні умови для занять та поєднувати заняття з іншими оздоровчими процедурами.

Роль спеціалістів:

Групові заняття з особами з обмеженими можливостями повинні проводитися за участю двох спеціалістів — тренера та лікаря, що дозволяє поєднати фізичні вправи з медичним контролем. Наприкінці кожного заняття доцільно підбивати підсумки, відзначаючи досягнення учасників.

Спорт для осіб з обмеженими можливостями ґрунтується на таких принципах, які були окреслені на V Міжнародному конгресі (Стокгольм):

- Важливішим є те, що збереглося, ніж те, що втрачено.
- Збереження життєдіяльності має більшу цінність, ніж наявний дефект.
- Між людиною з обмеженими можливостями і здоровою людиною більше спільного, ніж відмінного.

На сьогодні спортсмени з інвалідністю з усього світу об'єднані в шість міжнародних спортивних організацій:

- CISS – Міжнародна спортивна організація для глухих (створена в 1924 році).
- ISMWSF – Міжнародна спортивна федерація інвалідів-візочників (створена в 1952 році).
- ISOD – Міжнародна спортивна організація для інвалідів з дефектами опорно-рухового апарату (створена в 1964 році).
- CP-ISRA – Міжнародна спортивна організація для людей з наслідками дитячого церебрального паралічу (створена в 1978 році).
- IBSA – Міжнародна спортивна організація для сліпих (створена в 1980 році).
- INAS-FID – Міжнародна асоціація спорту для людей з порушенням інтелекту.

Протипоказання для занять і участі у змаганнях:

- Порушення рухових функцій, спричинені захворюваннями та травмами головного мозку (гостре порушення мозкового кровообігу, стан після видалення пухлини головного мозку, після тяжких забоїв або контузій).
- Паралічі та парези через дегенеративно-дистрофічні захворювання спинного мозку, нервово-м’язового апарату або демієлінізуючі захворювання нервової системи.

Захворювання та травми, які можуть бути протипоказанням до занять спортом для інвалідів:

- Захворювання та травми опорно-рухового апарату, порушення серцево-судинної системи (ІХС, постінфарктний кардіосклероз, порушення ритму, міокардит).
- Психічні захворювання: епілепсія, шизофренія, маніакально-депресивні стани.
- Хвороби кінцівок: запалення, нагноєння, деформації та грубі рубці.
- Травми шийного відділу хребта.
- Стан після видалення злоякісних інтрамедулярних пухлин спинного мозку.
- Хронічна ниркова недостатність.
- Пієлонефрит в стадії загострення.
- Трофічні форми дитячого церебрального паралічу з грубими порушеннями рухових функцій, нападами, розладами психіки та інтелекту.
- Трофічні язви, пролежні з гнійними виділеннями.

Після утворення України як незалежної держави у Києві була зареєстрована федерація інвалідів, яка використовує досвід інших спортивних організацій з проведення змагань для осіб з інвалідністю, набутий у країнах Балтії, Росії та за кордоном. Найбільше змагань проводиться для осіб з порушенням функцій спинного мозку.

Спорт для інвалідів як форма реабілітації виконує такі функції:

- Відновлює та підтримує адаптацію, що сформувалася під впливом фізичних вправ.
- Полегшує перехід від реабілітації до професійної діяльності.
- Прискорює психічне і фізичне відновлення.

Це сприяє загальному оздоровленню, розвитку впевненості в собі та допомагає повноцінно інтегруватися в суспільство.

Згідно з міжнародною класифікацією, інваліди з порушенням функцій спинного мозку поділяються на групи та категорії за рівнем ураження хребта – від верхнього шийного відділу до нижнього другого хребця. Чим вище ураження, тим менше функцій може виконати людина. Тому 1-й клас вважається найбільш слабким, а 6-й – найбільш сильним.

Інваліди 1-го класу (найслабша група) поділяються на три категорії: A, B, C, причому розподіл відбувається за рівнем ураження шийного відділу хребта, починаючи з верхніх сегментів.

Серед найбільш популярних і доступних видів спорту для осіб з порушеннями функцій спинного мозку можна виділити: легку атлетику, плавання, спортивні ігри, стрільбу з лука, кульову стрільбу, важку атлетику, волейбол, баскетбол та інші доступні дисципліни.

Усі змагання проводяться згідно з правилами відповідних видів спорту з певними змінами. Міжнародні змагання включають такі категорії:

- **Легка атлетика** — змагання проводяться на візках, включаючи метання списа, диска, штовхання ядра. Дистанції в легкоатлетичних змаганнях на колясках варіюються від 100 м до марафону (42,195 км) для чоловіків та жінок. Є також естафети 4х100 м, 4х200 м, 4х400 м. Метання: вага списа — 600 г, ядро — від 3 до 4 кг, диск — 1 кг. У триборстві чоловіки та жінки змагаються у метанні списа, ядра та диска, а в п’ятиборстві беруть участь три метання та дві дистанції.
- **Волейбол** — майданчик розміром 6х10 м, висота сітки для чоловіків — 115 см, для жінок — 105 см.
- **Плавання** — змагання проводяться з води. Учасники змагаються в таких стилях: брас, спина, вільний стиль, а також у естафетах.
- **Пауерліфтинг** — змагання проходять лише в жимі лежачи і проводяться у 10 вагових категоріях.
- **Стрільба з лука** — жінки змагаються на дистанції 30 м, чоловіки — на 30 м і 50 м. Допускається використання ременів шириною до 5 см для закріплення коляски на грудях і ногах нижче колін.
- **Стрільба кульова** — змагання проводяться на візках, у положеннях лежачи, сидячи чи на колінах.
- **Фігурне ведення візків** — на баскетбольному майданчику створюються перешкоди, серед яких: а) проїзд між стійками; б) рух заднім ходом навколо стійки; в) зупинка на лінії «стоп»; г) слалом і слалом назад; д) проїзд по «колії».

Крім вищезгаданих видів спорту, також популярні такі активності, як кегельбан, більярд, рухливі ігри та інші.

Для організації занять та проведення змагань за доступними видами спорту необхідно створити широку мережу груп, секцій та фізкультурно-оздоровчих клубів, які б діяли за місцем проживання. Однією з основних проблем є фінансування таких заходів, а також залучення кваліфікованих фахівців, які могли б проводити ці заняття з використанням відповідного обладнання, сучасних інвалідних візків та інших засобів.

Можливості для регулярних занять фізичним вихованням та спортом для осіб з обмеженими можливостями є різноманітними, однак основною проблемою є формування розуміння, що регулярні заняття можуть призвести до значних поліпшень у функціональному стані.

Як зазначають деякі автори, багато інвалідів припиняють систематичні фізичні вправи після завершення стаціонарного лікування. Причини цього включають:

- недостатню увагу з боку лікарів та педагогів;
- відсутність кваліфікованих фахівців, здатних правильно планувати заняття;
- відсутність організованих груп для тренувань;
- недостатню кількість спеціальних місць для занять, інвентарю та обладнання;
- аморальне ставлення суспільства до людей з обмеженими можливостями, які стикаються з нерозумінням їхніх проблем.

Тому на етапі відновлення та соціальної реабілітації інвалідів надзвичайно важливим є співробітництво між органами охорони здоров’я, спортивними організаціями на місцях, громадськими організаціями та, перш за все, підтримка засобів масової інформації.

РОЗДІЛ 9.
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СИСТЕМІ ЗАГАЛЬНОЇ ОСВІТИ: ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ І ВИХОВНІ АСПЕКТИ

1. Значення та місце фізичної культури в системі загальної освіти.
2. Фізкультурно-оздоровча робота в режимі шкільного дня
3. Основні задачі фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів:
4. Організаційні форми виховної роботи

Сучасна система навчання в школах, зокрема онлайн-формат і збільшене навантаження на розумову діяльність, призводить до значного зниження фізичної активності учнів. Діти проводять більшу частину часу вдома, в той час як їхня рухова активність обмежується сидячими заняттями, такими як перегляд телевізора або гра в комп'ютерні ігри. Це веде до дефіциту м'язової активності, збільшення статичних навантажень і погіршення фізичного стану. Учні, які займаються музикою чи живописом, часто мають ще менше часу для руху, що ще більше погіршує ситуацію.

До того ж, збільшення навчального навантаження спричиняє перенапруження зорового апарату через тривале читання, письмо та малювання. Все це призводить до проблем зі здоров'ям, таких як зниження зору, порушення роботи серцево-судинної та дихальної систем, зниження імунітету та погіршення загального фізичного стану.

В умовах сучасної реальності однією з головних задач є формування у школярів стійкого інтересу до фізичних вправ як у школі, так і вдома. Важливо активно залучати учнів до фізичних занять через всі доступні форми фізичного виховання та самостійні вправи вдома. Це допоможе підвищити рівень рухової активності, зміцнити здоров'я та покращити фізичну підготовленість підлітків.

Фізична культура та спорт відіграють важливу роль у зміцненні здоров'я населення, гармонійному розвитку особистості та підготовці молоді до праці й захисту Батьківщини. У процесі фізичного виховання школярів вирішуються важливі завдання: формуються морально-вольові якості, розвивається потреба в щоденних заняттях фізичними вправами, удосконалюються рухові навички, необхідні для життя та роботи. Водночас, через обмежений час, відведений на фізичне виховання в школі, повністю вирішити ці питання лише зусиллями освітнього процесу неможливо.

Згідно з планом, організовані форми фізичного виховання займають лише близько 32% від загальної добової потреби підлітка в руховій активності, тоді як спонтанні побутові рухи дають ще 18-20%. Таким чином, додаткові заняття фізичними вправами, організовані в позаурочний час та вільний час, можуть допомогти компенсувати недолік рухової активності підлітків.

Для цього необхідно залучати школярів до активних занять у шкільних спортивних гуртках, секціях, ДЮСШ, спортивних товариствах, на дитячих туристичних станціях та інших подібних заходах. Окрім того, важливу роль у підвищенні рухової активності відіграють самостійні заняття фізичними вправами поза школою: ранкова гімнастика, біг, велосипедні прогулянки та інші види активності.

Однією з головних задач педагогів та батьків є заохочення підлітків до регулярних занять фізичною культурою та спортом, що сприятиме підтримці їхнього здоров'я та розвитку. В останні роки значно покращено систему позакласних занять, що включають

оздоровчу фізичну культуру, спорт і туризм для школярів, що дозволяє розвивати творчий підхід до фізичного виховання з урахуванням індивідуальних потреб кожного учня.

Фізичне виховання.

1. **Значення та місце фізичної культури в системі загальної освіти.**

На відміну від інших навчальних предметів, таких як математика, гуманітарні науки, мистецтво, технологія тощо, фізична культура пройшла довгий і складний шлях для того, щоб стати самостійним предметом у загальній освіті.

Фізична культура сформувалася на окремому рівні розвитку суспільства та економіки ще в епоху верхнього палеоліту, близько 50 тисяч років тому. Її становлення як складової частини освітньої системи вимагало багатовікових зусиль мислителів-гуманістів, педагогів і прихильників фізичної культури того часу.

У 50-60-х роках предмет "Фізична культура" перетворився на основну форму організації фізичного виховання в загальноосвітніх закладах. Він об’єднав навколо себе різноманітні позакласні та позашкільні форми організації фізичних вправ: фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі шкільного дня (гімнастика перед заняттями, фізкультурні паузи на уроках, ігри на перервах), а також позакласну та позашкільну спортивно-масову роботу.

До того, як дитина зможе скористатися формальним навчанням і розвинути такі якості, як наполегливість, жартівливість та передбачуваність, їй необхідно навчитися досягати мети і вміти програвати. Важливо, щоб дитина отримувала задоволення від фізичної і розумової праці.

Сучасні діти стали менш активними, проводячи більше часу з гаджетами, біля телевізора чи за комп’ютерними іграми, що знижує кількість рухливих ігор. Також стає все менше відкритих місць для ігор. Батьки та педагоги все більше стурбовані тим, як, де і коли можна забезпечити дітям можливість активно та творчо грати. Щоб підтримати інтерес до таких ігор, важливо, щоб педагоги допомогли дітям познайомитися з ними.

Компонентом всебічного гармонійного розвитку особистості є фізичне виховання.

Фізичне виховання — це система соціально-педагогічних заходів, які спрямовані на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток фізичних можливостей людини, а також на формування життєво важливих рухових навичок та вмінь.

Для фізичного розвитку школярів важливе значення мають різноманітні форми позаурочної фізкультурно-спортивної діяльності. До найбільш поширених форм належать:

- **Гімнастика до уроків** — її метою є організація учнів на початку навчального дня, запобігання викривленню постави, підвищення працездатності учнів протягом дня та загартування організму. Для її проведення необхідне спеціальне місце, і важливо, щоб у ній брали участь усі учні.
- **Фізкультурні хвилинки і паузи** — ці вправи допомагають зняти втому. Учні виходять із-за парт, розслаблюють комірці та ремені. Зазвичай вправи виконуються в 1-8 класах через 20-30 хвилин навчання і займають 2,5-3 хвилини. Кількість повторів кожної вправи зазвичай становить 6-8 разів. Фізкультурні паузи також практикуються в групах продовженого дня та вдома, тривалість яких становить 10-15 хвилин кожні 50-60 хвилин навчання. Такі паузи можна використовувати для роботи над домашніми завданнями з фізичної культури.
- **Позаурочні заняття (гуртки та секції)** — їх мета полягає в створенні умов для прищеплення учням звички до систематичних занять, а також для інтеграції фізичної

культури в повсякденне життя. На таких заняттях учні закріплюють і вдосконалюють знання та навички, набуті на уроках. Однією з характерних рис позаурочних занять є їх добровільність.

• **Година здоров'я** — цей захід проводиться в багатьох школах щодня після другого або третього уроку і триває 45 хвилин. Для нього звільняється час за рахунок великої перерви і скорочення уроків на 5 хвилин. Заняття зазвичай проходять на свіжому повітрі, учні займаються в спортивній формі. Вчителі можуть брати участь у вправах разом з учнями або з окремою групою.

• **Масові змагання та спортивні свята** — ці заходи передбачають чітку організацію та дотримання певних ритуалів, що допомагає вирішувати комплексні завдання виховання школярів, включаючи фізичне, моральне та естетичне виховання.

2. Фізкультурно-оздоровча робота в режимі шкільного дня

Гімнастика до занять є важливою складовою частиною шкільного дня. Вона сприяє формуванню звички до регулярних фізичних вправ, навичок правильного їх виконання, а також допомагає досягти оздоровчих цілей: активізує обмінні процеси, зміцнює м'язи, покращує самопочуття і настрій, а також підвищує працездатність учнів протягом уроків.

Для виховання навичок гігієни та фізичної культури, гімнастика перед заняттями є менш ефективною, ніж ранкова гігієнічна гімнастика. Вона виконується в шкільній формі, після ранкових гігієнічних процедур, сніданку та прогулянки до школи, не індивідуально і часто в тісних та погано провітрюваних приміщеннях. Тому основною метою гімнастики перед уроками в школі є організація учнів до початку першого уроку.

Дехто вважає організацію гімнастики перед заняттями складною. Однак досвід багатьох шкіл показує, що труднощі можна подолати, якщо дотримуватися необхідних організаційних та методичних умов. До таких умов належать:

• Чітке і реальне визначення завдань гімнастики, а також глибоке розуміння її значення педагогами.

• Особиста зацікавленість кожного учня в «зарядці» та розуміння ним різниці між ранковою гімнастикою і гімнастикою перед заняттями.

• Погодження з батьками необхідності більш раннього приходу дітей до школи.

• Уміння всіх педагогів школи виконувати гімнастику та керувати її виконанням.

• Підготовка активу учнів і місць занять на свіжому повітрі та в приміщенні.

Головною метою такої гімнастики є: організація учнів на початку навчального дня, попередження викривлень постави, підвищення працездатності учнів на перших уроках та загартування організму.

Перш за все необхідно визначити місця для кожного класу й окремих учнів на спортивному майданчику та в приміщенні, на випадок несприятливої погоди, підготувати відповідальних педагогів та старшокласників, скласти комплекси вправ і вивчити їх на уроках.

Для кожного класу складають окремий комплекс вправ, але їхня кількість, число повторень і характер вправ в різних комплексах залишаються однаковими. Проведення гімнастики на відкритому повітрі сприяє загартуванню організму та підвищенню його опірності до простудних захворювань.

Фізкультурні хвилинки і фізкультурні паузи мають однакові завдання:

• Повернути працездатність та увагу втомленим дітям.

• Зняти м'язове і розумове напруження.

• Попередити порушення постави.

Організація фізкультурних хвилинок передбачає підготовку як приміщення, так і учнів, які під час виконання вправ виходять з-за парт і послаблюють комірці та ремені. Фізкультхвилинки проводяться в класах I-VIII на кожному уроці при перших ознаках втоми.

Організовуючи фізкультурні хвилинки, важливо дотримуватись певних методичних вимог, таких як тривалість вправ (2,5-3 хвилини), включення 3-4 вправ, кожну з яких повторюють 6-8 разів. Деякі вправи для рук або для корекції постави можуть виконуватись прямо за партою. Крім загальнорозвиваючих вправ, виконуються біг на місці, стрибки та рухливі ігри.

Фізкультурні паузи (фізкультпаузи)** – це короткі комплекси фізичних вправ, які проводяться під час уроків з загальноосвітніх предметів.

Години здоров'я проводяться щоденно після 2-3 уроку і тривають 45 хвилин. Для цього спеціально виділяється час за рахунок великої перерви та скорочення всіх уроків на 5 хвилин. Вони можуть проводитись також у інший час або через день. У будь-якому випадку проведення годин здоров'я визначається розкладом занять.

Засобами для проведення годин здоров'я є матеріали навчальної програми кожного класу. При цьому віддається перевага вправам та іграм, які найбільше цікавлять учнів. Наприклад, старшокласники більше зацікавлені у народних іграх, кидках м'яча в баскетбольний кошик або гандбольні ворота, ударах по футбольних воротах, вправах з гантелями та іншими вантажами, кросах. Молодші школярі обирають ігри на свіжому повітрі, наприклад, взимку – будівництво снігових фортець, кидання сніжок, спуск з гірок на санках, хокей.

Зміст і характер годин здоров'я можуть змінюватись в залежності від поточних завдань, які вирішує школа на кожному етапі (участь у районних змаганнях, спартакіаді "Старти надій", підготовка масових виступів, участь у святкових заходах тощо).

У сучасної молоді популярні різні системи єдиноборств, як українські, що мають коріння з часів козацтва, так і східні бойові мистецтва. Вони сприяють загартуванню, розвивають спритність, витривалість

3. Основні задачі фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів:

1. Зміцнення здоров'я, корекція недоліків статури та підвищення функціональних можливостей організму.
2. Розвиток основних рухових якостей: швидкості, гнучкості, сили, витривалості, а також швидкісно-силових і координаційних навичок.
3. Виховання ініціативності, самостійності, формування адекватної оцінки власних фізичних можливостей.
4. Сформувати звички здорового способу життя, привчити до регулярних самостійних занять фізичними вправами та обраними видами спорту у вільний час, організація активного відпочинку і дозвілля.

Педагогічний контроль у школі вимагає високих стандартів від викладачів фізичного виховання. Педагогічна діяльність потребує не лише глибокого знання предмета, а й чіткої системи та послідовності дій.

Головною особливістю викладачів фізичного виховання є специфіка роботи. Об'єктом їхньої діяльності є особистість учня. Педагогічний процес викладача складається з певних елементів, які разом утворюють психологічну структуру діяльності.

При цьому кожен учень повинен:

• систематично відвідувати уроки фізичного виховання в зазначені дні та години за навчальним розкладом; • проходити медичне обстеження у встановлений термін, здійснювати самоконтроль за своїм здоров'ям, фізичним розвитком та спортивною підготовленістю; • активно вивчати основи теорії та методики фізичного виховання, використовуючи відповідну літературу; • дотримуватись раціонального режиму навчання, відпочинку та харчування; • самостійно виконувати фізичні вправи, регулярно займатися ранковою та виробничою гімнастикою, спортом і туризмом, дотримуючись необхідного тижневого рухового режиму, з огляду на консультації викладача; • активно брати участь у масових оздоровчих, фізкультурних та спортивних заходах на рівні класу і міжшкільному рівні.

Успіх викладання залежить від належного контакту між викладачами та учнями.

У роботі з учнями викладач має вміти чітко та грамотно формулювати свої думки, уважно стежити за класом, відчувати настрій учнів, знаходити з ними спільну мову, а також ефективно використовувати наочні засоби та ілюстрації для пояснення матеріалу.

Для успішного викладання кожному педагогові необхідно:

- Ґрунтовно знати зміст навчальної дисципліни згідно з програмними вимогами, а також володіти основами педагогіки та шкільної психології;
- Бути компетентним у методиці підготовки та проведення різноманітних видів практичних занять;
- Володіти вмінням чітко, зрозуміло і грамотно висловлювати свої думки;
- Орієнтуватися в змісті суміжних навчальних дисциплін і розуміти місце фізичної культури в загальній системі формування майбутнього спеціаліста;
- Займатися науково-дослідною діяльністю та володіти практичними навичками, необхідними для викладання дисципліни;
- Бути обізнаним із сучасними науковими досягненнями та актуальною літературою у сфері фізичної культури;
- Усвідомлювати загальні тенденції розвитку фізичної культури та спорту;
- Проводити консультації в межах змісту курсу.

Метою фізичного виховання в школі є формування фізичної культури учня як невід'ємної складової його загальної культури, що повинна реалізовуватись у навчальній, професійній, соціальній діяльності та повсякденному житті.

Курс фізичної культури передбачає досягнення таких завдань:

- Залучення учнів до активної фізкультурно-спортивної діяльності, яка сприяє творчому освоєнню фізичної культури та її використанню для гармонійного розвитку особистості;
- Підтримка всебічного розвитку організму, зміцнення здоров'я, формування товариськості, розвиток фізичної підготовленості та ключових фізичних і психомоторних якостей;
- Опанування упорядкованої системи знань із філософії, соціології, природничих наук і психолого-педагогічних дисциплін;
- Формування усвідомленої потреби в самовдосконаленні та підтриманні доброго здоров'я через активне використання різних форм фізкультурно-спортивної діяльності.
- Формування навичок самостійного організованого дозвілля з використанням фізичних вправ і занять спортом;
- Оволодіння основами фізичного виховання в сім'ї та знаннями про побутову фізичну активність.

Фізичне виховання у школах здійснюється протягом усього періоду навчання і реалізується через різні форми:

Навчальні заняття:

- **Обов'язкові заняття** (практичні, теоретичні, консультації), що включаються до навчального плану всіх спеціальностей. Вони проводяться щотижня (три години) і

входять до розкладу занять на весь період навчання понад встановлене навчальне навантаження;

• **Консультативно-методичні заняття**, метою яких є надання допомоги школярам у самостійному проведенні занять фізкультурою;

• **Індивідуальні заняття**, які організовуються для учнів з низьким рівнем фізичної підготовки або труднощами в засвоєнні навчального матеріалу. Вони можуть проводитися протягом навчального року чи під час канікул за окремим графіком.

Позакласні заняття:

• **Фізичні вправи в режимі навчального дня** – це короткі самостійні заняття, такі як «хвилинки бадьорості»;

• **Заняття в спортивних секціях, гуртках, клубах за інтересами**, де учні займаються фізкультурою добровільно;

• **Масові заходи оздоровчого, фізкультурного та спортивного спрямування**, які сприяють формуванню активного способу життя.

Комплексне застосування всіх форм фізичного виховання має забезпечити включення фізичної активності в повсякденне життя школярів та досягнення оптимального рівня їхньої рухової активності.

Для оцінювання фізичного стану та рівня фізичної підготовки школярів використовуються **антропометричні показники, тестові вправи** та інші методи.

Фізкультурно-художні свята:

Для вчителя фізичного виховання такі свята — це **комплексні заходи**, що поєднують спортивну та мистецьку складові. Вони включають **змагання, показові виступи, конкурси, ігри, вікторини, лотереї** та інші активності, а також елементи **мистецьких виступів**.

Ці заходи зазвичай присвячуються важливим подіям чи історичним датам, і мають на меті не лише розважити, а й виховати в учнів почуття єдності, патріотизму та зацікавленості у фізичній культурі.

Свято не має строго визначеної форми — її зміст і структура можуть змінюватися відповідно до ініціативи та побажань учасників. Самодіяльність не лише не обмежується, а навпаки — всіляко підтримується й заохочується. Водночас кожне свято повинно мати певні обрядові елементи, які забезпечують йому структурну сталість і впізнаваність. Завдяки цьому святкування набуває унікального та оригінального характеру.

Обряди — це соціально-культурне явище, що являє собою набір символічних і традиційно закріплених дій, які оформлюють значущі події в житті суспільства, колективу або окремих осіб. Часто вони приурочені до професійної діяльності чи календарних дат.

Слово «обряд» походить від дієслова «обряджати», що означає впорядковувати, надавати належного вигляду, прикрашати.

Метою обряду є передача й закріплення важливих для суспільства ідей, цінностей, норм і традицій через символи та ритуальні дії. Вони викликають у присутніх відповідні емоції, настрій і почуття єдності.

До участі в святі залучаються учні, вчителі, батьки та представники громадськості. Причому участь у спортивних частинах не виключає залучення до мистецьких або організаційних елементів свята — навпаки, така активність заохочується організаторами.

Спортивно-художні вечори

Такі заходи присвячуються важливим подіям у житті шкільного колективу фізичної культури. Наприклад, це може бути «Вечір спортивної слави», під час якого підбивають підсумки спортивно-фізкультурної діяльності за рік. Подібні вечори можуть бути присвячені успіхам окремих спортсменів чи команд школи, або мати форму змагань, таких як «Нумо, хлопці!», «Нумо, дівчата!», чи бути стилізовані під спортивно-мистецькі КВК.

У всіх випадках такі заходи є поєднанням спорту і мистецтва, що створює унікальний формат святкування, спрямований як на розвагу, так і на виховний вплив.

Завдання таких вечорів – мотивувати школярів, підтримувати й відзначати досягнення спортсменів, а також популяризувати здоровий спосіб життя, залучаючи нових учасників до систематичних занять фізичною культурою.

Випуск стінної газети

Стінна газета (загальношкільна, класна, гурткова, сатирична тощо) — це ефективний засіб розвитку спостережливості, аналітичного мислення та особистої позиції учнів щодо подій у школі та в навколишньому світі. Така діяльність також сприяє формуванню активної громадянської позиції та зацікавленості у житті колективу.

4.Організаційні форми виховної роботи

Поняття позакласної та позашкільної виховної роботи

Виховання учнів, розвиток їхнього світогляду, інтересів і творчого потенціалу значною мірою реалізується поза межами навчального процесу — через спеціально організовану виховну діяльність у вільний час. Ця діяльність поділяється на позакласну та позашкільну роботу.

Позакласна робота

Позакласна робота — це різноманітна форма освітньо-виховної діяльності, що проводиться у позаурочний час педагогами школи з метою задоволення інтересів і запитів учнів.

Форми проведення:

- заняття з гімнастики, легкої атлетики, туризму;
- гуртки, секції, клуби за інтересами.

Особливості позакласної роботи:

- Добровільність участі — учні самостійно обирають види діяльності;
- Відсутність обов’язкових змагань або звітної документації;
- Навчальні плани мають рекомендований характер;
- Спрямованість на розвиток самостійності школярів.

Позашкільна робота

Позашкільна робота — це виховно-освітня діяльність, яка реалізується в межах спеціалізованих установ для дітей та молоді (будинки дитячої творчості, спортивні школи, станції юних техніків тощо).

Завдання позакласної та позашкільної роботи:

- Поглиблення і практичне застосування знань, здобутих на уроках;
- Розширення кругозору, формування наукового світогляду;
- Розвиток умінь до самоосвіти та саморозвитку;
- Заохочення інтересу до різних сфер життя: науки, техніки, мистецтва, спорту;
- Виявлення і підтримка творчих здібностей та індивідуальних нахилів;
- Організація змістовного дозвілля та культурного відпочинку;
- Поширення виховного впливу на учнів у різних напрямках формування особистості.

Завдання фізичного виховання в межах виховної роботи:

1. Формування усвідомленої потреби у здоровому способі життя, бажання піклуватися про власне здоров’я, регулярно займатися фізкультурою і спортом.
2. Підготовка молоді до захисту України, зокрема через засвоєння прикладних видів спорту.
3. Виховання фізичної витривалості та працездатності, необхідної для подальшої трудової діяльності.

Специфічні принципи позакласної та позашкільної виховної роботи:

- Добровільність — учні вільно обирають профіль і напрям занять відповідно до особистих інтересів і здібностей;
- Індивідуалізація — урахування вікових, психологічних та фізичних особливостей кожного учасника;

• Практична спрямованість — використання набутих знань і вмінь у реальному житті.

Спорт — це особлива сфера діяльності, яка орієнтована на досягнення високих результатів у конкретних видах фізичних вправ. Молодші школярі активно залучаються до занять спортом через спеціалізовані секції, зокрема:

• плавання,
• художня та спортивна гімнастика,
• настільний теніс,
• фігурне катання тощо.

Система фізичного виховання школярів включає:

1. Уроки фізичної культури — основна форма занять у навчальному процесі.
2. Оздоровчі заходи в навчальний день:
   - ранкова гімнастика;
   - фізкультурні паузи під час уроків;
   - активні ігри на перервах;
   - фізична активність у режимі подовженого дня.
3. Позакласна фізкультурно-масова робота:
   - гуртки з фізичної культури;
   - спортивні секції;
   - участь у змаганнях.
4. Позашкільна спортивно-масова робота:
   - заняття за місцем проживання;
   - спортивні школи;
   - туристські станції;
   - спортивні товариства;
   - сімейні форми фізичної активності;
   - активність на дворових і пришкільних майданчиках, у парках, на стадіонах.

2.2. Масові, групові та індивідуальні форми виховної роботи

Виховну роботу можна класифікувати за кількістю учасників на:

• Масові форми — охоплюють велику кількість учнів (наприклад, загальношкільні свята, змагання, фестивалі).

• Групові форми — здійснюються в гуртках, секціях або класах.

• Індивідуальні форми — спрямовані на розвиток особистості конкретного учня з урахуванням його потреб, здібностей, фізичного стану.

Самостійні заняття фізичними вправами: мета та значення

Формування потреби у фізичній активності — важлива складова здорового способу життя. Окрім організованих занять, велику роль відіграє самостійна фізична активність.

Мета самостійних занять:

• активний відпочинок;
• покращення здоров’я;
• розвиток фізичних якостей;
• досягнення спортивних результатів;
• підготовка до тестів або нормативів.

Фізичне навантаження — важливий компонент життя

Регулярне фізичне навантаження, адаптоване до віку, статі та здоров’я, є необхідним для:

• підвищення працездатності;
• підтримки фізичного і психічного здоров’я;
• реалізації внутрішнього потенціалу.

Рухова активність включає не лише заняття спортом, а й усі повсякденні рухи — ходьбу, ігри, прогулянки тощо.

Фактори, що впливають на залучення учнів до самостійних занять:

Об’єктивні:

- рівень матеріально-технічної бази;
- якість навчального процесу з фізкультури;
- особистість викладача;
- здоров’я учнів;
- тривалість і частота занять.

Суб’єктивні:

- мотивація учня;
- сформовані інтереси;
- ціннісні орієнтації;
- приклад батьків, друзів, педагогів.

Організація самостійних занять:

Після визначення мети учень має:

- вибрати види фізичних вправ (оздоровчі, силові, ігрові, технічні тощо);
- спланувати режим занять (кількість, тривалість, регулярність);
- виконувати вправи з урахуванням безпеки та ефективності;
- самостійно або з допомогою тренера оцінювати результати.

Існує три основні форми самостійних занять, кожна з яких має свої особливості організації та впливу на здоров’я школярів:

1. Ранкова гігієнічна гімнастика

- Проводиться одразу після пробудження, до сніданку.
- Мета — підготовка організму до активного дня, розвиток навичок гігієни та здорового способу життя.
- Умови:
  - виконують у спортивному одязі;
  - в теплу пору року — на свіжому повітрі (дворі, балконі);
  - в холодну пору — в добре провітреній кімнаті;
  - завершується водними процедурами (душ, обтирання, обливання).
- Ця форма сприяє вихованню здорових звичок.

2. Фізичні вправи протягом дня

- Виконуються у перервах між навчанням чи домашніми справами.
- Мета — зняття втоми, підтримка тонусу та працездатності.
- Особливості:
  - у школі — це можуть бути ігри чи вправи на перервах;
  - проводяться у невеликих групах (без масових змагань);
  - краще організовувати на відкритому повітрі або у провітреному приміщенні.
- Такі активності мають короткочасний характер, але ефективні для підтримки енергії протягом дня.

3. Самостійні тренувальні заняття

- Проводяться індивідуально або в малих групах (3–5 осіб і більше).
- Мета — загальний фізичний розвиток, покращення витривалості, зміцнення здоров’я.
- Рекомендації:
  - займатися від 2 до 7 разів на тиждень, тривалість – 1–1,5 години;
  - менше ніж 2 рази – малоефективно для покращення тренованості;
  - найкращий час — друга половина дня, через 2–3 години після їжі;
  - заняття повинні мати комплексний характер — розвиток сили, витривалості, координації.

Найбільш доступні види самостійної активності:

- Ходьба та біг:
  - найбільш прості та доступні форми тренування;
  - зміцнюють серцево-судинну систему, покращують загальну витривалість.

• Ходьба та біг на лижах:
  - особливо корисні в зимовий період;
  - проводяться у лісопаркових зонах, на стадіонах або в парках.

Загальна мета всіх форм самостійних занять:

• Формування звички до щоденної фізичної активності.
• Підвищення інтересу до фізичної культури.
• Підтримка фізичного і психічного здоров'я.
• Залучення до фізкультури навіть тих учнів, які не відвідують спортивні секції.

Атлетична гімнастика — це система вправ, спрямованих на розвиток сили в поєднанні з комплексною фізичною підготовкою. Такі заняття сприяють не лише зміцненню м'язів, а й покращенню витривалості, координації рухів та формуванню гармонійної тілобудови.

Основу розвитку сили становлять спеціальні силові вправи:

• З гантелями: нахили, повороти, кругові рухи тулубом, віджимання, присідання та інші.
• З гирями: підйом на плече або груди однією чи двома руками, поштовхи, жими, ривки, метання на дальність.
• З металевим ціпком: ривки з різними хватами, жими стоячи або сидячи, згинання та розгинання рук у ліктях.
• Зі штангою (індивідуально підібрана вага): підйоми до грудей з підсіданням чи без нього.
• На тренажерах та блокових пристроях — різні вправи для опрацювання окремих м'язових груп.

Роль тренажерів у фізичному вихованні:

Тренажери слугують ефективним доповненням до класичних фізичних вправ, роблячи заняття більш цікавими та різноманітними. Вони дозволяють цілеспрямовано впливати на окремі групи м'язів, покращують роботу дихальної та серцево-судинної систем, запобігають розвитку гіподинамії, а також сприяють відновленню після втоми.

Формування навичок самостійних занять:

Варто змалку привчати дітей до самостійної фізичної активності. Це означає, що учень має не лише повторювати рухи за викладачем, а й вміти самостійно виконувати вправи, тренуватись і піклуватися про своє здоров'я. Вчитель фізичної культури на уроках дає необхідні знання та практичні навички, які стануть основою для майбутніх самостійних тренувань.

Правила самостійних занять фізичною культурою:

1. Заняття мають бути спрямовані на оздоровлення, розвиток фізичних якостей і виховання самодисципліни.
2. Необхідно здійснювати самоконтроль і медичний контроль, слідкувати за самопочуттям, дотримуватись правил безпеки при виконанні вправ.

Самоконтроль — це регулярне самостійне спостереження учнем, який займається фізичними вправами чи спортом, за змінами у своєму здоров'ї, фізичному розвитку та рівні підготовленості. Під час самостійних занять, таких як оздоровчий біг, тренування з обтяженням або атлетична гімнастика, самоконтроль має велике значення.

До суб'єктивних показників самоконтролю належать самопочуття, настрій, апетит і неприємні відчуття.

Об'єктивні показники включають частоту серцевих скорочень, вагу, зріст, функції травної системи, потовиділення, життєву ємність легень, силу м'язів, розвиток фізичних якостей і спортивні досягнення.

Стан організму можна оцінити як за внутрішніми відчуттями, так і за зовнішніми ознаками: посилене потовиділення, зміна кольору шкіри, порушення дихання чи координації свідчать про надмірне навантаження. Якщо фізичне навантаження занадто

інтенсивне, можуть з’явитися сильне почервоніння тіла, синява навколо губ, задишка або втрата координації.

Окрім самоконтролю, важливою є підтримка з боку батьків. Вони мають мотивувати дитину до активного способу життя, стежити за виконанням фізичних вправ удома та сприяти дотриманню режиму і регулярності занять.

Правила самостійних занять фізичними вправами:

1. Перед тим як розпочати тренування, потрібно оцінити стан свого здоров’я, рівень фізичного розвитку та підготовленості.
2. Завжди починайте заняття з розминки, а після завершення використовуйте відновлювальні процедури: душ, ванну, масаж або сауну.
3. Поєднуйте фізичні вправи з загартовуючими процедурами, дотримуйтесь гігієни та правильного режиму харчування.
4. Дотримуйтесь поступового збільшення навантаження, правильно чергуйте навантаження і відпочинок, враховуючи свій рівень тренованості.
5. Регулярність — основа ефективного тренування. Великі перерви (більше 4–5 днів) знижують досягнутий результат.
6. Не намагайтесь досягти результатів занадто швидко — це може викликати перевтому й перенавантаження організму.
7. Фізичні навантаження повинні відповідати вашим індивідуальним можливостям, тому підвищуйте їхню складність поступово, уважно спостерігаючи за реакцією організму.
8. У план тренувань варто включати вправи, що розвивають усі основні рухові якості — швидкість, силу, гнучкість, витривалість, координацію та швидкісно-силові здібності. Такий підхід забезпечує гармонійний розвиток і досягнення спортивних результатів.
9. Якщо під час занять з’явилося відчуття втоми, варто зменшити навантаження на наступних тренуваннях.
10. У разі поганого самопочуття, проявів слабкості чи перевтоми необхідно негайно припинити тренування та звернутися за порадою до вчителя фізичної культури або лікаря.
11. По можливості проводьте заняття на відкритому повітрі. Запрошуйте до участі рідних, друзів, братів та сестер — це зробить тренування цікавішими та підтримуваними.

Щоденник самоконтролю

Ведення щоденника самоконтролю допомагає фіксувати деталі самостійних занять фізичною культурою, зміни в фізичному розвитку, функціональні показники організму, результати контрольних вправ та дотримання тижневого плану рухової активності.

Регулярне заповнення щоденника дозволяє оцінити ефективність занять, підібрати найбільш результативні засоби та методи, а також раціонально планувати навантаження та періоди відпочинку.

У щоденнику також варто зазначати порушення режиму та вплив цих випадків на загальне самопочуття та працездатність. До об'єктивних показників належать: частота пульсу, артеріальний тиск, дихання, життєва ємність легень, маса тіла, м’язова сила та спортивні досягнення

Рухливі ігри в освітньому процесі

У педагогічній практиці та повсякденному житті розрізняють два основні види організації рухливих ігор: в класі та позаурочні заняття.

Позакласні рухливі ігри часто проводяться спонтанно, за ініціативою самих дітей або організаторів із їхнього середовища. Учасники в таких іграх можуть змінюватися, як і самі ігри — за форматом, змістом та кількістю учасників. Діти охоче беруть участь у хороводах, танцях, іграх на відкритому повітрі або в приміщеннях, часто під музику чи співи.

Для залучення більшої кількості школярів до позакласної роботи використовуються різноманітні методи організації занять, що враховують вік, фізичний стан і підготовленість учнів. Основними формами є: години активних ігор, прогулянки пішки

або на лижах, походи, катання на санчатах, заняття в групах загальної фізичної підготовки, спортивні змагання, фізкультурні свята, а також секційні заняття. Використання ігрових методів, емоційності та зацікавленості в діяльності, включаючи пізнавальні ігри, комп'ютерні ігри та демонстрації цікавих експериментів, забезпечує високий рівень участі школярів.

Метод пізнавальних ігор є спеціально створеною захопливою діяльністю, яка істотно сприяє засвоєнню знань, розвитку вмінь і навичок у учнів. Ігри в навчальному процесі створюють емоційну атмосферу, яка полегшує процес засвоєння матеріалу та сприяє кращому засвоєнню знань. Вони мотивують учнів до навчання, знижують втому та перенавантаження, підвищують інтерес до предметів. Наприклад, на уроці можна використовувати формат гри "КВК", яка схожа на телевізійну програму. Така гра складається з кількох етапів: розминка, домашнє завдання, індивідуальні завдання, конкурси "Вгадай", "Майстри мистецтва", "Оповідачі" та "Капітани".

Завдання, що виконуються під час гри, мають як репродуктивний, так і продуктивний характер, але подаються в гумористичній формі. Для проведення такого уроку учнів розділяють на дві команди, а також призначають журі. На етапі розминки учні складають розповідь на задану тему, використовуючи гумор. Інсценізація домашнього завдання може охоплювати окремий параграф або всю тему уроку. Індивідуальні завдання пропонуються кільком учням з кожної команди і оцінюються за правильністю, повнотою та естетичністю виконання. У конкурсі "Майстри мистецтва" кожна команда обирає кілька учасників, які виконують роль художника, поета чи співака, що розкривають тему гри. У конкурсі "Оповідачів" учням дається картинка, за якою потрібно скласти історію. В останньому конкурсі "Капітанів" учасники розв'язують задачі і аналізують картину.

Ігри та розваги. Одними з найбільш доступних і популярних форм позакласної діяльності є ігри та розваги. В міру формування дитячого колективу практичну підготовку та проведення ігор можуть брати на себе самі учні, виконуючи плани вчителя чи вожатого. "Години ігор" проводяться не тільки в позакласний час, а й під час канікул, причому участь у них визначається заздалегідь і організовується у певний час на шкільному подвір'ї чи на спеціально підготовлених майданчиках. Ігри завжди мають бути відповідними до віку та фізичної підготовки учасників, простими в організації та цікавими для хлопців і дівчат. У старших класах особливо популярні командні ігри, які схожі на спортивні.

Рухливі ігри під час перерв. Позаурочні заняття з рухливими іграми мають різноманітний характер. Використання таких ігор під час перерв сприяє активному відпочинку школярів, покращує їхнє загальне самопочуття і успішність. Проте варто уникати занадто енергійних і виснажливих ігор, які можуть втомити учнів. Не рекомендується проводити змагальні ігри з поділом на команди, однак парні змагання, де кожен учень змагається з іншим у силах, спритності чи кмітливості, є цілком прийнятними. Серед групових ігор найкраще підходять ті, в яких можна легко приєднатися або покинути гру, не порушуючи її ходу. Важливу роль у перервах займають ігрові вправи типу атракціонів: метання мішечків, накидання кілець, виконання вправ на спритність, координацію та рівновагу.

Ігри в дитячих оздоровчих закладах. Діти, які проводять багато часу за партою, потребують фізичної активності для відпочинку від навчальних занять. Таке фізичне навантаження вони отримують під час рухливих ігор, що сприяють їхньому відновленню.

Рухливі ігри взимку. В зимовий період рухова активність дітей значно зменшується, зменшується також час їхнього перебування на свіжому повітрі, що може негативно впливати на фізичний розвиток. Ігри на свіжому повітрі взимку мають позитивний ефект на фізичний стан учнів і сприяють їхньому загартуванню.

Організація змагань з рухливих ігор. Змагання з рухливих ігор мають на меті зміцнення здоров'я школярів, загартування їх організму, формування звички до регулярних фізичних навантажень та підвищення фізичної підготовленості. В доступній

формі учні ознайомлюються з основами спортивної техніки. Для підвищення результативності занять фізкультурою та іграми, що проводяться під час “спортивної години”, вчителі заздалегідь планують зміст занять і враховують вміння, набуті на уроках фізичної культури.

Вправи для учнів 1-3 класів:

- Ігри з великими та малими м'ячами: підкидання, ловіння, кидки м'яча до підлоги та в стіну, перекидання м'яча один одному, по колу або в парах.
- Ходьба з різними рухами рук та зміною довжини і темпу кроку.
- Біг з різною швидкістю, з чергуванням з ходьбою, подоланням перешкод та зміною напрямку.
- Стрибки на місці, стрибки через канат, стрибки в довжину з місця та з розбігу.
- Метання малого м'яча (або сніжків) в ціль або на дальність.

Іноді гравці тривалий час перебувають у постійному русі, що сприяє розвитку витривалості. Дії учасників ігор стають більш скоординованими та точними, а їх ігрова тактика удосконалюється.

Наприкінці цього вікового етапу дітей особливо цікавлять ігри, які дозволяють вдосконалювати їх індивідуальні рухові навички. Їх цікавить не лише результат, а й сам процес гри, в якому вони можуть проявити свою кмітливість, точність, витривалість, силу та розумові здібності. Хороводи, співи та імітації образів уже рідко використовуються в їхніх іграх. Сюжетні ігри для підлітків стають менш актуальними, головне місце займають ігри зі змагальним характером.

Підлітки із задоволенням беруть участь у змаганнях з рухливих ігор, які можуть мати вигляд естафет із подоланням перешкод, боротьбою, метанням, стрибками, лазінням та перелазінням.

У старших класах рухливі ігри здебільшого використовуються для покращення загальної фізичної підготовленості, а також для спеціальної підготовки підлітків. У цей період у учнів значно зростає здатність до абстрактного мислення і аналізу своїх і чужих дій. Багато підлітків остаточно визначаються з інтересами щодо певного виду спорту, тому їх приваблюють рухливі ігри, які допомагають вдосконалювати навички в обраному спорті.

Регулярно організовані рухливі ігри, при правильному підході, позитивно впливають на фізичний розвиток та вдосконалення рухових здібностей учнів.

РОЗДІЛ 10.
ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ШКІЛЬНИХ ЗМАГАНЬ ІЗ СПОРТИВНИХ ІГОР

1. Види змагань.
2. Системи проведення змагань.
3. Рекомендації щодо організації та проведення свят і конкурсів
4. Орієнтовні положення деяких спортивних свят та конкурсів. Протоколи змагань

Змагання зі спортивних ігор, незалежно від їхнього масштабу, є важливою частиною навчально-тренувальної роботи. Вони сприяють удосконаленню фізичної, технічної та тактичної підготовки учнів, а також розвитку не лише фізичних, а й морально-вольових якостей: наполегливості, сили волі, колективізму та здатності підкорити особисті інтереси. При плануванні змагань необхідно враховувати вік та рівень підготовки учасників. Саме атмосфера змагань (урочистість, присутність глядачів тощо) стимулює учнів до більш повного виявлення своїх кращих рис і вмінь.

1. Види змагань. Залежно від завдань та організаційних форм змагання в школі можуть бути різними. Їх можна поділити на такі типи: чемпіонат, змагання за кубок, скорочені, зрівняльні та товариські зустрічі.

Чемпіонати – це найвідповідальніші змагання, де переможець отримує звання чемпіона колективу фізичної культури. Такі змагання проводяться один раз на рік і, зазвичай, за коловою системою, де визначаються місця усіх учасників.

Змагання на кубок мають на меті залучити якомога більше команд і визначити переможця. У таких змаганнях можуть брати участь команди різних рівнів підготовки. Найсильніші колективи беруть участь на пізніших етапах. Кубок розігрується за системою вибування.

Скорочені змагання зазвичай проводяться на свята або знаменні дати і тривають один або два дні. Час гри зазвичай скорочується (наприклад, два тайми по 15 хвилин або один сет у волейболі).

Зрівнювальні змагання організовуються всередині колективу фізкультури серед команд різного рівня підготовки. Щоб змагання між сильнішими та слабшими командами були цікавими і створювали умови для напруженої боротьби, сили команд штучно зрівнюються. Наприклад, слабша команда може отримати "фору" у вигляді додаткових забитих м'ячів чи очок, які їй нараховуються заздалегідь, або після матчу. Якщо фору оголошують після гри, це додає напруженості, оскільки обидві команди намагаються набрати якомога більше очок, не знаючи, яка саме кількість фори була надана. Розмір фори визначається залежно від різниці у рівні підготовки команд.

Товариські зустрічі – це неофіційні змагання, що проводяться без затвердженого положення, за домовленістю з командами інших шкіл. Вони не мають суворого регламенту, але будь-які змагання повинні відповідати заздалегідь розробленим положенням і бути проведені у визначений термін. Якщо команд багато, створюється організаційний комітет для координації заходу. Непродумане і нечітко сформульоване положення може створити труднощі в організації змагань.

Положення про проведення змагань зі спортивних ігор включає такі основні розділи:

1. **Мета і завдання змагання.** Наприклад, змагання можуть проводитися на кубок школи для визначення найсильнішої команди.
2. **Місце і термін проведення змагань.** Вказуються час проведення змагань і місце їхнього офіційного відкриття. Точний час і місце кожної гри визначаються за календарем.
3. **Керівництво проведення змагань.** У цьому розділі зазначено, хто буде відповідальний за організацію та проведення змагань, а також хто виконуватиме обов’язки головного арбітра і інших суддів.

4. **Умови розіграшу.** Тут визначається система змагань (колова, з вибуванням, змішана), кількість етапів і правила проведення матчів, включаючи покарання за дисциплінарні порушення гравців.

5. **Учасники змагань.** Визначаються, які класи та вікові групи братимуть участь у змаганнях, кількість учасників у команді, а також вимоги до спортивної форми учасників.

6. **Порядок і умови визначення переможців.** У цьому розділі чітко прописується, як визначати переможця, наприклад, за кількістю очок, різницею забитих і пропущених м'ячів, результатами між командами або дисциплінарними порушеннями. Якщо команди набрали однакову кількість очок, передбачено проведення додаткової гри або надання додаткового часу.

7. **Порядок оформлення учасників.** Це включає форми і терміни подачі заявок на участь, порядок внесення змін до складу команд. Заявки повинні бути підписані фізоргом або капітаном команди та затверджені лікарем.

Форма заявки команди

№з/п	Прізвище, ім'я, по батькові	Рік народження	Клас	Дозвіл лікаря

8. **Порядок подачі апеляцій.** Якщо капітан команди має намір подати протест щодо гри, що була проведена з порушенням правил, він повинен негайно після завершення матчу повідомити арбітра та представників протилежної команди. Апеляція повинна бути коротко викладена і обов'язково зафіксована в протоколі.

9. **Нагородження команд і учасників.** У цьому розділі визначається кількість нагороджених команд, а також спосіб заохочення переможця. Окрім того, зазначається, як будуть відзначені учасники команд, що посіли друге і третє місце. Вказується також кількість матчів, проведених учасниками, які підлягають нагородженню. Перед складанням календаря змагань проводиться жеребкування, в якому беруть участь представники всіх команд. Результати жеребкування заносяться в протокол. Календар змагань визначає порядок, час та місце ігор від початку до кінця змагань і складається за відповідною формою.

2. **Системи проведення змагань.**

Існують три основні системи для організації змагань зі спортивних ігор: колова; система з вибуванням після поразки; змішана система, що поєднує елементи двох перших систем.

Колова система передбачає, що кожна команда зустрічається з усіма іншими командами один раз, якщо змагання проводяться в одне коло, і два рази, якщо в два кола. Кількість ігрових днів (турів) буде на одиницю менша при парній кількості команд, ніж при непарній. Для визначення кількості матчів за коловою системою в одне коло застосовується наступна формула:

$$X = \frac{A(A-1)}{2},$$

де А — кількість учасників, Х — кількість зустрічей.

$$X = \frac{7(7-1)}{2} = \frac{7 \cdot 6}{2} = \frac{42}{2} = 21$$

Наприклад, кількість команд — 7,

Форма календаря ігор

№ п/п	Команди, що грають	Дата проведення гри	Час початку гри	Місце проведення гри

Розподіл ігор за днями при наявності семи команд

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-0
0-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-8	7-2
7-4	0-5	2-6	3-7	4-8	5-2	6-3
6-5	7-6	0-7	2-0	3-2	4-3	5-4

Розподіл ігор за днями при наявності восьми команд

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-8
8-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-8	7-2
7-4	***8-5***	2-6	3-7	4-8	5-2	6-3
6-5	7-6	7-8	2-8	3-2	4-3	5-4

Для проведення змагань за коловою системою з семи команд в одному колі потрібно організувати 21 зустріч. Календар ігор можна скласти таким чином: номери команд, які об'єднуються попарно (якщо кількість команд парна), починаючи з першого номера, записуються в лівому стовпці таблиці. Потім починаючи з другого номера, вони записуються в другому стовпці навпроти першого номера, а далі послідовно вносяться всі інші номери команд.

Для складання наступних днів змагань номери команд переміщають проти годинникової стрілки, залишаючи перший номер на тому самому місці. Якщо кількість команд непарна, додається умовний номер «0» — команда, яка відповідає цьому номеру, в цей день не бере участі у грі. Результати розіграшу за коловою системою фіксуються в таблиці.

Форма обліку результатів розіграшу при наявності п'яти команд

Команда	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**Рух за турами**				**Кількість очок**	**Різниця м'ячів**	**Місце**
						1	**2**	**3**	**4**			

А												
Б												
В												
Г												
Д												

Існує також система з вибуванням після першої поразки, яка використовується, коли у змаганнях бере участь багато команд, а також коли шкільний колектив фізкультури не має достатньої кількості спортивних майданчиків або якщо ігри потрібно провести в обмежений час. Щоб організувати зустрічі за цією системою, складається таблиця. Після жеребкування кожна команда отримує своє місце в сітці.

Якщо кількість команд дорівнює числам 4, 8, 16 і так далі (тобто степеню числа 2), то всі команди стартують з першого туру (система 1). Якщо ж кількість команд не є степенем числа 2, то сітка складається таким чином, щоб до другого туру потрапило число команд, яке є степенем 2. У цьому випадку деякі команди розпочинають ігри з другого кола, а деякі — з першого.

Визначити кількість команд, які починатимуть гру з першого туру, допоможе формула:

$$X = (Л-2")-2,$$

Де **А** – кількість команд, які беруть участь у змаганні;**п** – степінь числа 2, причому – 2^a число найближче до загальної кількості команд-учасників; **К** – кількість команд, що розпочинатимуть змагання з першого туру.

Приклад. У змаганні беруть участь 13 команд. Число 13 не є степенем числа 2, тому певна кількість команд має зіграти у першому колі (схема 3), щоб до другого кола залишилася кількість команд, що дорівнює степеню числа 2:

$$K = (i3-2^2)\ 2 = 2(13-8)\ 2 = 10.$$

Отже, у першому турі мають грати 10 команд, а 3 розпочнуть змагання із другого туру. Якщо у першому турі беруть участь не всі команди, грають ті, які мають середні номери, а команди, що мають крайні номери, починають із другого туру. Якщо кількість команд парна, ті команди, які мають номери знизу і зверху (рівну кількість), не гратимуть у першому турі (схема 2), а якщо непарна – знизу не гратимуть на одну команду більше, ніж зверху (схема 3). Якщо треба скоротити час для проведення змагання при великій кількості команд, використовується послідовна схема з вибуванням, колова система або навпаки.

Під час проведення такого розіграшу усі команди поділяються на підгрупи за загальною об'єднуючою ознакою. За тією чи іншою системою проводиться попередній розіграш усередині груп. Після цього переможці підгруп зустрічаються між собою у заключних іграх за системою, що відрізняється від змагань у підгрупах. У шкільному колективі фізичної культури доцільно застосовувати закриті **змагання за способом «ланцюжок»** або **«пірамідка».**

Система «ланцюжок». Із запланованих змагань або за жеребкуванням команди класів розміщуються по «ланцюжку» - за порядком номерів (схема 4). Найсильніший отримує № 1, наступний – № 2 тощо. Кожен із тих, хто стоїть нижче, має право викликати на змагання

найближчого, хто стоїть вище, і у випадку перемоги у матчі займає його місце. Надалі він дістає право викликати на змагання найближчу команду, що стоїть вище, переможений отримує номер команди, що перемогла. Отже, одні команди можуть просунутися по «ланцюжку» вгору, а інші – спуститися вниз.

Система «пірамідка». Можна використати у змаганнях усередині шкільного колективу фізичної культури: команди розташовуються за рядами, причому в кожному ряду, що розміщується нижче, має бути на одну команду більше (схема 5). За жеребкуванням або за викликом команда з нижчого ряду зустрічається з командою, що стоїть вище, і якщо перемагає, то міняється з нею місцями. Змагання за цими системами всередині шкільного колективу фізичної культури викликають значний інтерес та залучають команди до участі протягом усього навчального року.

Схема 1.

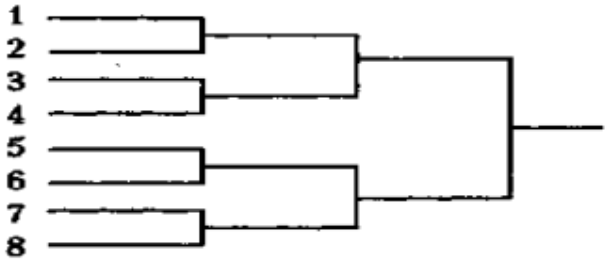


Схема 2.

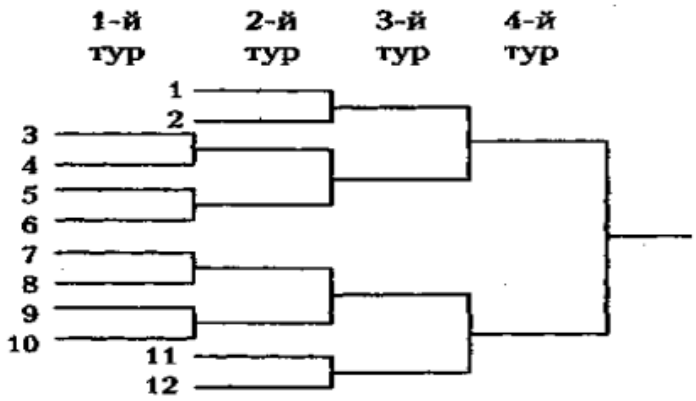


Схема 3.

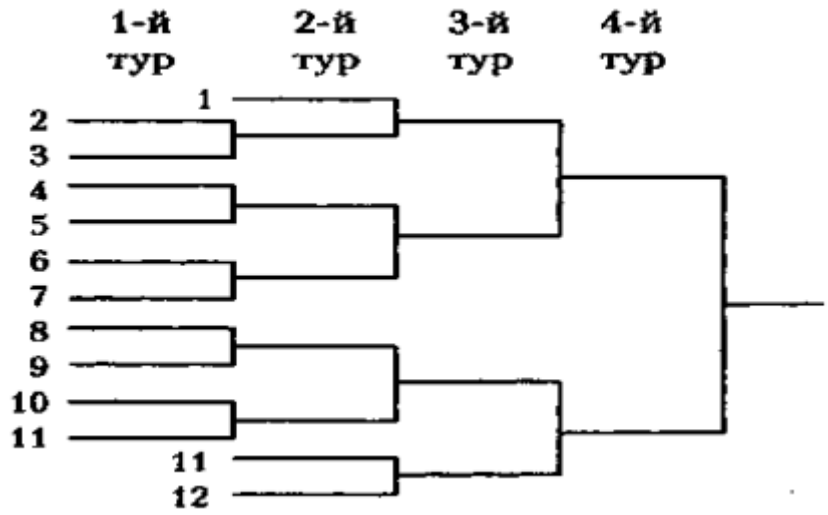


Схема 4.

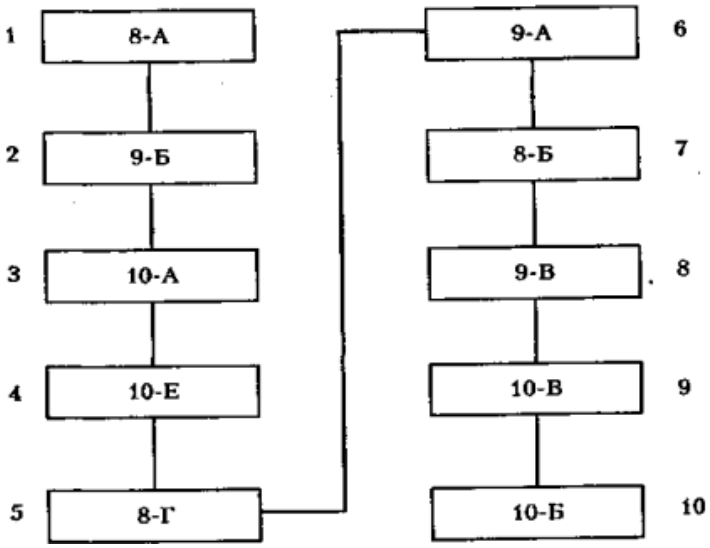
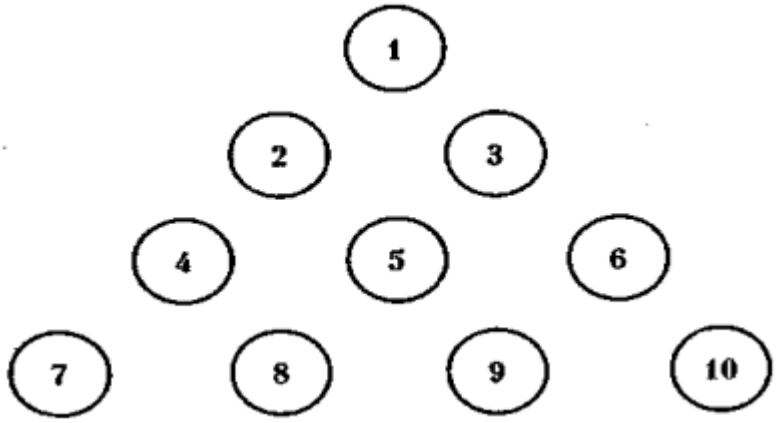


Схема 5.



3. Рекомендації щодо організації та проведення свят і конкурсів

Для успішного проведення змагань і конкурсів необхідно дотримуватися кількох важливих вимог, зокрема:

1. Розробити чітке положення про проведення змагань.
2. Здійснити ретельну підготовку, як організаторам, так і учасникам.
3. Врахувати вікові особливості учасників.
4. Провести агітацію та пропаганду (афіші, оголошення на лінійках, в місцевих ЗМІ, оформлення місць проведення змагань, фотостенди, плакати, облаштування місць для команд та вболівальників).
5. Обрати авторитетне та компетентне журі. Завчасно ознайомити його з положенням про змагання.
6. Скласти перелік необхідного інвентарю та обладнання.

1. Скласти кошторис, включаючи витрати на призи та інвентар для проведення змагань. Можна організувати лотерею або залучити спонсорів.

2. Під час гри можна організувати:

- показові виступи кращих спортсменів школи, спортивних секцій;
- виступи учасників художньої самодіяльності;
- інтерактивні ігри з вболівальниками.

3. Змагання повинні розпочинатися з урочистого відкриття з підйомом прапора та завершуватися урочистим закриттям.

4. Запросити гостей, зокрема ветеранів війни, спорту, кращих спортсменів школи та району, представників місцевого самоврядування, відділу освіти, спонсорів, комітету з фізичної культури та, обов'язково, батьків учнів.

5. Підготувати помічників ведучого серед учнів, звільнених від занять фізичною культурою, або старшокласників.

6. Кожній команді підготувати:

- привітання;
- назву команди;
- заявку, затверджену класним керівником (представником команди) і лікарем;
- єдину спортивну форму або форму, що відповідає назві команди;
- емблеми для учасників;
- велику емблему для конкурсу;
- вибрати капітана.

7. Заготовити протоколи для змагань.

8. Приготувати табличку "ЖУРІ".

9. При визначенні переможця обов'язково вказати критерії для випадку, якщо команди наберуть однакову кількість очок.

10. При підведенні підсумків відзначити не лише переможців, а й учасників команд, що програли, підкресливши їх активну участь у змаганнях.

11. За помилки під час конкурсів можна знімати бали, додавати час до основного, або учасник має виправити помилку по ходу гри.

12. Озвучити свято за допомогою музики, мікрофонів тощо.

13. Забезпечити медичне обслуговування (аптечка першої допомоги, медсестра).

Мета проведення ігор та естафет

1. Пропагування здорового способу життя.
2. Популяризація різних видів спорту.

3. Залучення учнів до занять фізичною культурою та спортом.
4. Формування навичок ведення здорового способу життя.
5. Розвиток фізичних якостей учасників.
6. Виховання почуття колективізму, дружби, відповідальності, взаємодопомоги.
7. Формування навичок доброзичливого спілкування.
8. Створення позитивного емоційного настрою у учасників та вболівальників.

Обов'язки ведучого

1. Забезпечити рекламу і надавати оперативну інформацію про хід та підсумки конкурсів і змагань.
2. Завчасно ознайомитись із правилами та змістом ігор і конкурсів.
3. Підготувати майданчик для проведення змагань, місця для вболівальників та журі.
4. Перевірити наявність і справність інвентаря та обладнання, розкласти їх таким чином, щоб вони завжди були під рукою.
5. Забезпечити медичне обслуговування.
6. Провести жеребкування вчасно.
7. Переконатися, що учасники і журі готові до гри чи конкурсу перед подачею сигналу на початок.
8. Перед початком кожного конкурсу нагадати учасникам і вболівальникам основний зміст і правила гри та, за потреби, продемонструвати основні моменти конкурсу.
9. Уважно спостерігати за учасниками, вчасно коригувати ситуацію у разі втоми або порушення техніки безпеки.
10. Сповістити суддівську колегію про порушення правил учасниками.

Обов'язки учасника змагань

1. Перш за все зрозуміти зміст гри та основні правила.
2. Діяти сміливо і ініціативно.
3. Іти на розумний ризик для досягнення перемоги.
4. Дотримуватись правил гри, бути справедливим до себе та товаришів. Закон кожної команди: "Один за всіх, всі — за одного!"
5. Під час гри пам'ятати, що ти не сам. Не виставляй себе всюди, давай можливість грати іншим, а вигравши — не зазнавайся. Не смітися з переможених. Пам'ятай: в грі ви суперники, а поза грою — товариші.
6. Не ображатися на того, хто ненавмисно тебе штовхнув чи зачепив. Якщо ти сам так зробив, вибачся перед гравцем чи суперником.
7. Не допустити приниження чи образи гідності своїх товаришів по команді і суперників. Стався до всіх з повагою.
8. Якщо програв — не засмучуйся! Подякуй переможцю за урок і постарайся перемогти в наступній грі.

4. Орієнтовні положення деяких спортивних свят та конкурсів

″ЗАТВЕРДЖУЮ″
Директор школи _____

ПОЛОЖЕННЯ
про проведення конкурсу ″Ну-мо, хлопці!″

I. Мета і завдання

Конкурс проводиться з метою виховання в учнів почуття патріотизму, колективізму, сили волі, а також для залучення якомога більшої кількості учнів до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

II. Місце і час проведення

Конкурс ″Ну-мо, хлопці″ буде проведений в спортивній залі ЗНЗ. Початок о 14.30 год.

III. Учасники

В конкурсі беруть участь юнаки 8-9 класів. Склад команди – 8 учасників і 2 запасних. Команди можуть доукомплектовуватись учнями 5-7 класів.

IV. Суддівство

Загальне керівництво здійснює оргкомітет з проведення місячника оборонно-масової роботи. Голова оргкомітету . Безпосереднє керівництво покладається на журі в складі ,голова журі, члени журі:

V. Програма

1.″Хто спритніший″. Біг з передачею естафетної палиці.

2.″Виклик номерів″.

3.″Переправа в обручах″.

4.Теоретичні питання.

5.″Ведення-кидок″.

6.Естафета ″Тачка″.

7. ″Прес″ за 1 хв. (5 учасн.)

8. ″Переноска м’ячів в парах″. Перші учасники беруть баскетбольний м’яч, що лежить в обручі на лінії старту, і несуть удвох його в наступний обруч. Повертаються, беруть 2-й м’яч і несуть його в 2-й обруч. Потім так само3-й і 4-й. Наступна пара по черзі збирає м’ячі.

9. Підтягування (5 учасників).

10. ″Паровоз″.

11. Естафета на ходулях.

12. Перетягування канату.

13. ″Розстав шахи″.

14. Комбінована естафета: ″одягти на себе″ обруч – проповзти, підтягуючись руками по 2-х гімнастичних лавах, 2 перекиди вперед, 20 стрибків із скакалкою, 5 передач баскетбольного м’яча в стіну, 3 кидки в кільце, назад, ведення змійкою футбольного м’яча.

VI. Визначення переможця та нагородження

Переможцем стає команда, що набрала найбільшу кількість очок. В разі одинакової кількості очок перевага надається команді, що показала кращий результат в підтягуванні.

За перемогу в окремих конкурсах команда отримує 2 бали, за ІІ місце – 1 бал. Переможець нагороджується грамотою.

VII. Заявки

Команди здають заявки голові оргкомітету за 2 доби до початку конкурсу.

Форма заявки:

ЗАЯВКА
команди ″(назва)″____ класу на участь в
конкурсі ″Ну-мо, хлопці!″

	Прізвище та ім’я	Рік народження	Дозвіл лікаря

Кл.керівник: (підпис) (прізвище)
Капітан команди: (підпис) (прізвище)
До змагань допущено: ____ учнів
Лікар: (підпис) (прізвище)

VIII. Організаційно-методичні вказівки та рекомендації учасникам конкурсу

1. Вчасно подайте заявку!
2. Організуйте на гру своїх вболівальників (з плакатами, ″музичними″ інструментами, прапорцями, кульками і т.ін.
3. Старанно готуйтесь до змагань!
4. З’явіться на конкурс в єдиній спортивній формі.
5. Придумайте назву команди.
6. Виготуйте емблеми, що відповідають назві і причепіть їх на ліву сторону грудей на футболку.
7. Оберіть капітана.
8. Виготуйте ходулі.

″ЗАТВЕРДЖУЮ″
Директор школи _____

ПОЛОЖЕННЯ
про військово-спортивну гру ″Козацькому роду – нема переводу″

І. Мета і завдання

Військово-спортивна гра проводиться з метою виховання у молоді патріотизму, прищеплення любові до рідного краю, підготовки хлопців до служби в армії, а також для залучення школярів до занять ФК та спортом.

ІІ. Місце і час проведення

Гра проходитиме на стадіоні

ІІІ. Учасники

В грі приймають участь учні 8-11 класів. Клас виступає в повному складі. Учні, що звільнені за станом здоров'я від занять фізкультурою, не приймають участь в спортивних змаганнях, а в інших конкурсах, крім військово-спортивної естафети, ім можна виступати.

ІУ. Програма

1. Стройова підготовка

Приймає участь клас в повному складі. Командує курінний. Загін прибуває на місце змагань стройовим кроком в колону по два. Форма одягу повинна бути акуратною і по можливості однаковою .

Оцінюється: а) Виконання команд ″Рівняйсь!″ , ″Струнко!″, ″Вільно!″, ″Розійдись!″;

- б) Повороти на місці;
- в) Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки;
- г) Виконання стройової пісні (на українській чи російській
- мові, стройовий крок);
- д) Повороти в русі, підхід до начальника, відхід від нього,
- вихід із строю і повернення (10-11 кл.);
- е) Віддання честі строєм в русі (5-11 кл.)

Місця розподіляються по середній кількості балів за всі види стройової підготовки.

2.Спортивні змагання

Беруть участь учні, що за станом здоров'я не звільнені від занять фізичною культурою.

1. Біг 60, 100м.
2. Силова підготовка: хлопці – підтягування у висі.
   Дівчата – піднімання тулуба з положення лежачи.
3. Крос: хлопці 8-9 кл. – 2000м
   юнаки 10-11 кл. – 3000м
   дівчата 8-9 кл. – 1000м
   10-11 кл – 2000м
4. Стрибок в довжину і висоту (заочно в класах).
5. Метання м'яча на дальність: хлопці, дівчата 8-9 кл.
6. Метання гранати 700 гр (юнаки) – 10-11 кл.

3.Стрільба з пневматичної гвинтівки

(5 учасників з команди)

Відстань – 10м, кількість пострілів – (3+10).

4.Санпост

(3 учасника)

1 пункт – надання першої медитчної допомоги при переломах і кровотечах.

2 пункт – правила надання першої медичної допомоги утопаючому, способи транспортування його з води.

3 пункт – перша медична допомога при опіках, обмороженнях, сонячних та теплових ударах.

4 пункт – перша медична допомога при укусах ядовитими тваринами та комахами.

5 пункт - ″Аптечка в лісі″. Характеристика лікарських рослин свого краю. (Практично показати 6-8 рослин і розповісти, де і як вони застосовуються).

3. Гра "Перестрілка"

Кожен клас виставляє на гру проти старшого суперника настільки більше гравців, наскільки років він молодший за цього суперника. 11 клас розпочинає гру, маючи у своєму складі 7 чоловік

4. Військово-спортивна естафета

Склад команди – 6 чоловік.

1 етап – установка палатки.

2 етап – біг по ″купинах″.

3 етап – пробігання по колоді через ″рів″.

4 етап - подолання забору.

5 етап – стрільба по мішенях (по 2 учасника).

6 етап – рукохід.

7 етап – транспортування потрепілого на 50 м.

8 етап – зняття палатки.

Помилки і штрафні:

1 етап – 1 помилка - + 10 сек.

2 етап – 1 помилка - + 10 сек.

3 етап – 1 помилка - + 10 сек.

4 етап – 1 помилка - + 5 сек.

5 етап – 1 помилка - + 20 сек.

6 етап – 1 помилка - + 10 сек.

7 етап – 1 помилка - + 10 сек.

8 етап – 1 помилка - + 15 сек.

5. Спортивно-козацька естафета

1 етап – двоє хлопців пиляють колоду (для кожного класу товщина колоди різна).

2 етап – дівчина несе на коромислі дві цеберки води.1/2 відра - 8-9 кл, 2/3 відра – 10-11 кл.

3 етап – дівчина надає першу медичну допомогу.

4 етап – хлопці, що пиляли колоду, переносять потерпілого.

5 етап – один хлопець проповзає по пластунськи.

6 етап – хлопець транспортує, проповзаючи на боці, ″ящик″ з боєприпасами.

7 етап – розпалювання вогнища (у кого першого перегорить нитка).

Помилки і штрафні:

1 етап – (за порушення техніки безпеки) - + 30 сек.

2 етап – 1 помилка - + 10 сек.

3 етап – 1 помилка - + 20 сек.

4 етап – 1 помилка - + 20 сек.

5 етап – 1 помилка - + 20 сек.

6 етап – 1 помилка - + 10 сек.

6. Конкурсні змагання

1. Конкурс художньої самодіяльності (2-3 номера).
2. Конкурс на кращий альбом з народознавства.
3. Кращий курінний атаман.

V. Визначення переможця та нагородження

Переможцем вважається команда, що набрала найбільшу кількість очок за всі види.

за І місце команда отримує 10 очок

за ІІ місце 9 оч.

за ІІІ місце 8 оч.

за ІУ місце 7 оч.

за У місце 6 оч.

за УІ місце 5 оч.

за УІІ місце 4 оч.

за УІІІ місце 3 оч.

Коли у двох або більше команд буде рівна кількість очок, то перевага надається команді, що краще виступила в конкурсі строю, потім в конкурсі по силовій підготовці, потім – по стрільбі.

Переможець нагороджується кубком, грамотою та позачерговим правом на 3-денний туристичний похід.

VI. Заявки

Команди подають заявки в суддівську колегію за 5-10 днів до початку змагань за встановленою формою.

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Директор школи_____

ПОЛОЖЕННЯ
про проведення ″Дня здоров'я″,

І. Мета і завдання

Змагання проводяться з метою популяризації деяких видів спорту, пропаганди здорового способу життя, залучення учнів до систематичних занять ФК та спортом , а також для виявлення кращих спортсменів для формування команд для участі в районних та обласних змаганнях, а також з метою

ІІ. Місце і час проведення

Змагання відбудуться на спортивному майданчику Початок о 8.00 год.

ІІІ. Учасники змагань

В змаганнях беруть участь учні 1-11 класів в повному складі крім звільнених за станом здоров'я. Звільнені учні беруть участь в організації та проведенні змагань, допомагають в суддівстві, а також в конкурсі на краще приготування їжі в польових умовах.

При неявці учня на змагання без поважних причин із загальної суми балів, набраних класом, знімається 20 балів за кожного учня.

ІУ. Програма ″Дня здоров'я″ та порядок його проведення

Учні збираються 0 8.00 год. і на протязі 30 хв. готуються до урочистого відкриття змагань

О 8.30 розпочинається урочиста лінійка.

Учні шикуються в 3 шеренги на доріжці для бігу на 60 м. Фізорги класів здають рапорти про готовність до змагань головному судді змагань за формою: ″ Товариш головний суддя! Учні … класу для проведення ″Дня здоров'я″, вишикувані і готові. Фізорг класу (прізвище та ім'я). І відповідають на привітання.

- Підйом прапора.
- Представлення гостей.
- Слово директору школи.
- Слово потім комусь із гостей.
- Слово спонсорам.
- Показові виступи кращих спортсменів.
- Виступ учасників ″художньої самодіяльності″
- Слово головному судді, який знайомить учасників з порядком та програмою змагань.

Програма ″Дня здоров'я 1 - 4 класи

1. Біг 30 м (швидкість).
2. Підтягування на високій перекладині /хл./ (сила).
   Віджимання від підлоги /дівч./ (сила).
3. Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (сила).

4. Стрибок в довжину з місця (швидкісно-силова вправа).
5. Човниковий біг 4х9 м (спритність).
6. Нахил вперед з положення сидячи (гнучкість).

5 – 11 класи

1. Біг 60 м (дівчата 5-9 кл.)
2. Біг 100 м (юнаки 9-11 кл)
3. Підтягування (хлопці)
4. Віджимання (дівчата)
5. ″Прес″ за 1 хв.
6. Метання гранати 700 г (юнаки 9-11 кл.)
7. Човниковий біг 10х10 м (юнаки 9-11 кл.)
8. Стрибок в довжину з розбігу.

Також буде проведено конкурс на краще приготування їжі в польових умовах. Кожен клас презентує 3 страви на конкурс.

У. Суддівство та визначення переможця

Проведення окремих видів змагань покладено на суддівську колегію в складі:

- Біг 60, 100 м, човниковий біг 10х10 м –суддя-стартер., суддя-хронометрист –……...
- Підтягування –…….
- ″Прес″, віджимання ……
- Метання гранати, м'яча – ……..
- Стрибок в довжину з розбігу –…….
- Головний суддя змагань - ……..

Змагання серед учнів 1-4 кл. проводять вчителі початкових класів.

Конкурс на краще приготування їжі оцінює журі в складі: ……Першість в окремих видах змагань оцінюється за таблицею оцінювання за 12-бальною системою згідно програми з фізичної культури по середньому балу класу.

Якщо учень показав результат кращий, ніж потрібно на 12 балів, йому додатково додається:

- Біг 60, 100 м, човниковий біг 0,1 сек + 1 бал;
- Підтягування – і раз + 1 бал;
- ″Прес″ – 1 раз + 1 бал;
- Віджимання – 1 раз + 1 бал;
- Метання - 2 м + 1 бал;
- Стрибки – 5 см + 1 бал.

Переможці визначаються за найменшою сумою

УІ. Нагородження

Переможці змагань в своїх вікових групах нагороджуються перехідними кубками. Призери змагань нагороджуються грамотами.

УІІ. Заявки

Класні керівники подають іменні заявки за добу до проведення змагань за формою:

Заявка
____ класу на участь в ″Дні здоров’я

/п	Прізвище та ім’я	Стать	Число, місяць, рік народження	Дозвіл лікаря
		чол. жін.		

Класний керівник: (підпис) (прізвище)

Фізорг: (підпис) (прізвище)

″ЗАТВЕРДЖУЮ″
Директор школи_____

ПОЛОЖЕННЯ
про проведення конкурсу ″Веселі старти″,

I. Мета і завдання

″Веселі старти″ проводяться з метою популяризації фізкультури і спорту, виховання колективізму, товариськості , волі до перемоги, а також для визначення кращих команд серед початкових класів.

II. Місце і час проведення

Конкурс ″Веселі старти″ проводиться в спортивній залі

III. Учасники

В конкурсі беруть участь учні 2-4 класів. Склад команди – 8 учасників.

IV. Суддівство

Загальне керівництво покладається на вчителя фізкультури…….. Безпосереднє керівництво здійснює журі в складі: ……

V. Програма

1. ″Спринтери″ (біг з естафетною палицею в руках до розворотної стійки, біг назад, передача наступному).
2. ″Виклик номерів″.
3. Ведення баскетбольного м’яча гімнастичною палицею.

a. ″Стрибуни на м’ячі″ (сидячи на м’ячі).

b. Біг в мішках.

c. ″Дружні носії″ (біг парами з переноскою носилок з гімнастичного обруча та гімнастичних палиць).

d. ″Паровоз″ (в упорі присівши).

4.″Змійка″ (біг ″змійкою″, пролізаючи в 4 обручі).

5.″Розклади і збери″ (перед кожною командою в обручі лежить 4 м’ячі. Перші 2 учасника беруть удвох одн м’яч і кладуть його в перший обруч, що лежить попереду, повертаються і беруть другий м’яч і кладуть його в другий обруч і т.д. Поклавши 4-й м’яч пара повертається і передає естафету наступним учасникам.

6.″Весела спортивна естафета″ (4 хл. + 4 дів.) (естафету починає дівчина, закінчує - хлопець).

I етап – учасник від старту біжить 20 м з естафетною палицею і кладе її в обруч, біг назад, передача торканням наступному учаснику.

II етап – ведення баскетбольного м’яча – покласти його в обруч – біг – передача естафети.

III етап – ведення футбольного м’яча з обводкою п’яти стояків (бутилок з водою) – м’яч в обруч – біг – передача естафети.

ІУ етап – учасник виконує на лінії старту 15 стрибків із скакалкою, біжить з нею до обруча і кладе її в нього – біг – передача естафети.

У етап – учасник біжить до другого гімнастичного обруча, що лежить поряд з обручем, в який складають інвентар, одягає та знімає обруч через себе два рази, кладе його на місце – біг – передача естафети.

УІ етап – учасник переносить в столовій ложці тенісний м'ячик в напрямку до гімнастичного обруча і кладе ложку та м'ячик в обруч – біг – передача естафети.

УІІ етап – два учасники ″на трьох ногах″ рухаються до обруча з інвентарем, знімають мотузку, забирають спортінвентар, крім обруча і біжать до фінішу.

За кожну помилку на етапах естафети нараховується штрафний час –2 сек.

VI. Визначення переможця та нагородження

Клас, що набрав в конкурсах найбільшу кількість балів вважається переможцем.

За перемогу в естафеті команда отримує 3 бали, за ІІ місце – 2 бали, за ІІІ – 1 бал. Переможець нагороджується грамотою. Грамотами нагороджуються і призери змагань.

VII. Заявки

Команди подають до 01.02.2006 р. головному судді заявки за такою формою:

ЗАЯВКА

команди ____ класу на участь в конкурсі ″Веселі старти″,

	Прізвище та ім'я	Рік народження	Дозвіл лікаря

Кл.керівник: (підпис) (прізвище)

Капітан команди: (підпис) (прізвище)

До змагань допущено: ____ учнів

Лікар: (підпис) (прізвище)

Протоколи з видів спорту

П Р О Т О К О Л
З легкої атлетики

ДАТА:

			РЕЗУЛЬТАТ							клас	Кращий результат	місце
	Прізвище Ім'я	Вид										

Гол. секретар_____ Гол. суддя_____

Протокол
командних результатів змагань з шахів

/п	Назва команди	Прізвище та ім’я учасників				Очки (сума місць)	Місце
		Жінки	м	Чоловіки	м		

Головний суддя_____

Головний секретар_____

Протокол

Федерація Баскетболу України

Команда А _____ Команда Б _____

Змагання _____ Дата _____ Час _____ Гол. суддя: _____

Гра № _____ Місце _____ Суддя: _____

Команда А _____

Хвилин перерви — Фоли команди

① ② період ① 1 2 3 4 ② 1 2 3 4

③ ④ період ③ 1 2 3 4 ④ 1 2 3 4

Додат періоди

№ ліцензії	Прізвище, ім'я гравця	№	Уч	Фоли 1	2	3	4	5
		4						
		5						
		6						
		7						
		8						
		9						
		10						
		11						
		12						
		13						
		14						
		15						

Тренер _____

Помічник тренера _____

Команда Б _____

Хвилин перерви — Фоли команди

① ② період ① 1 2 3 4 ② 1 2 3 4

③ ④ період ③ 1 2 3 4 ④ 1 2 3 4

Додат періоди

№ ліцензії	Прізвище, ім'я гравця	№	Уч	Фоли 1	2	3	4	5
		4						
		5						
		6						
		7						
		8						
		9						
		10						
		11						
		12						
		13						
		14						
		15						

Тренер _____

Помічник тренера _____

РАХУНОК

А	Б	А	Б	А	Б	А	Б
1	1	41	41	81	81	121	121
2	2	42	42	82	82	122	122
3	3	43	43	83	83	123	123
4	4	44	44	84	84	124	124
5	5	45	45	85	85	125	125
6	6	46	46	86	86	126	126
7	7	47	47	87	87	127	127
8	8	48	48	88	88	128	128
9	9	49	49	89	89	129	129
10	10	50	50	90	90	130	130
11	11	51	51	91	91	131	131
12	12	52	52	92	92	132	132
13	13	53	53	93	93	133	133
14	14	54	54	94	94	134	134
15	15	55	55	95	95	135	135
16	16	56	56	96	96	136	136
17	17	57	57	97	97	137	137
18	18	58	58	98	98	138	138
19	19	59	59	99	99	139	139
20	20	60	60	100	100	140	140
21	21	61	61	101	101	141	141
22	22	62	62	102	102	142	142
23	23	63	63	103	103	143	143
24	24	64	64	104	104	144	144
25	25	65	65	105	105	145	145
26	26	66	66	106	106	146	146
27	27	67	67	107	107	147	147
28	28	68	68	108	108	148	148
29	29	69	69	109	109	149	149
30	30	70	70	110	110	150	150
31	31	71	71	111	111	151	151
32	32	72	72	112	112	152	152
33	33	73	73	113	113	153	153
34	34	74	74	114	114	154	154
35	35	75	75	115	115	155	155
36	36	76	76	116	116	156	156
37	37	77	77	117	117	157	157
38	38	78	78	118	118	158	158
39	39	79	79	119	119	159	159
40	40	80	80	120	120	160	160

Рахунок період ① А _____ Б _____ ② А _____ Б _____

період ③ А _____ Б _____ ④ А _____ Б _____

Додаткового часу А _____ Б _____

Рахунок гри: Команда А _____ Команда Б _____

Команда-переможець: _____

Секретар: _____

Секундометрист: _____

Оператор 24 секунд: _____

Гол. суддя: _____

Суддя: _____

Підпис капітана у разі подання протесту: _____

ФЕДЕРАЦІЯ ВОЛЕЙБОЛУ УКРАЇНИ

СПРОЩЕНИЙ ПРОТОКОЛ ГРИ

ДЛЯ МАСОВИХ ЗМАГАНЬ З ВОЛЕЙБОЛУ

Назва змагань _____ Дата _____

Між командами _____

Команда А	1-ша партія		2-га партія		3-тя партія	
	А	Б	Б	А	А	Б
1.	1 16	1 16	1 16	1 16	1 16	1 16
2.	2 17	2 17	2 17	2 17	2 17	2 17
3.	3 18	3 18	3 18	3 18	3 18	3 18
4.	4 19	4 19	4 19	4 19	4 19	4 19
5.	5 20	5 20	5 20	5 20	5 20	5 20
6.	6 21	6 21	6 21	6 21	6 21	6 21
7.	7 22	7 22	7 22	7 22	7 22	7 22
8.	8 23	8 23	8 23	8 23	8 23	8 23
9.	9 24	9 24	9 24	9 24	9 24	9 24
10	10 25	10 25	10 25	10 25	10 25	10 25
Капітан	11 26	11 26	11 26	11 26	11 26	11 26
	12 27	12 27	12 27	12 27	12 27	12 27
	13 28	13 28	13 28	13 28	13 28	13 28
	14 29	14 29	14 29	14 29	14 29	14 29
	15 30	15 30	15 30	15 30	15 30	15 30
	"П"	"П"	"П"	"П"	"П"	"П"
	:	:	:	:	:	:
	:	:	:	:	:	:

Команда Б	4-та партія		5-та партія		Дисциплінарні санкції
	Б	А	А	Б	
1	1 16	1 16	1 16	1 16	
2.	2 17	2 17	2 17	2 17	
3	3 18	3 18	3 18	3 18	
4	4 19	4 19	4 19	4 19	
5	5 20	5 20	5 20	5 20	
6	6 21	6 21	6 21	6 21	
7	7 22	7 22	7 22	7 22	
8.	8 23	8 23	8 23	8 23	
9.	9 24	9 24	9 24	9 24	
10	10 25	10 25	10 25	10 25	
Капітан	11 26	11 26	11 26	11 26	
	12 27	12 27	12 27	12 27	
	13 28	13 28	13 28	13 28	
	14 29	14 29	14 29	14 29	
	15 30	15 30	15 30	15 30	
	"П"	"П"	"П"	"П"	
	:	:	:	:	
	:	:	:	:	

Рахунок в партіях		
1 партія	А	Б
2 партія	А	Б
3 партія	А	Б
4 партія	А	Б
5 партія	А	Б

Загальний рахунок гри	Команда-переможець
:	

Прізвище	Місто	Підпис
1-й суддя		
2-й суддя		
Секретар		

П Р О Т О К О Л
ОСОБИСТИХ ЗМАГАНЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

ДАТА:

№ уст-ічі	УЧАСНИКИ		РЕЗУЛЬТАТ							Рахунок	Перемігг	Суддя
	Прізвище	Прізвище										

Гол. секретар_____
Гол. суддя_____

ФУТБОЛ

ПРОТОКОЛ № _____ **_____**

Спортзал _____ **« » ____20 р**

_____ _____

_____ футболки _____

_____ шорти _____

результат: _____ на користь _____

рахунок першої половини: **_____** на користь _____

Суддя _____

Другий суддя

_____

	ПРІЗВИЩЕ	*Ім'я*	ЗМ	**№**	ПРІЗВИЩЕ	Ім'я	ЗМ

Офіційні представники

П І П		П І П	

Підпис представника команди **Підпис представника команди**

_____ **_____**

Попередження

Команда	№	Прізвище гравця	хв.	Причина

Видалення

Команда	№	Прізвище гравця	хв.	Причина

Другі попередження:

_____

_____

Травматичні випадки

П.І.П	Хвилина матчу	Діагноз	Яка надана медична допомога

Представник _____/_____/
Представник гостей_____/_____/
Суддя: _____/_____/
Другийсуддя: _____/_____/

ЛІТЕРАТУРНІ ДЖЕРЕЛА

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.

2. Гостішев В. М., Сватьєв А. В., Богдановська Н. В. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник. Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. 180 с.

3. Організація навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у професійно-технічних навчальних закладах: навчально-методичний посібник / під загальною редакцією Ю. М. Штики. Суми, б.в., 2017. 132 с.

4. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури: навчально-методичний посібник / О. М. Литвиненко, А. О. Твеліна. Миколаїв: МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2017. 130 с.

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

6. Організація навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у професійно-технічних навчальних закладах: навчально-методичний посібник / під загальною редакцією Ю. М. Штики. Суми, б.в., 2017. 132 с.

7. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури: навчально-методичний посібник / О. М. Литвиненко, А. О. Твеліна. Миколаїв: МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2017. 130 с.

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

9. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої активності різних груп населення: навчальний посібник. Дніпро: Інновація, 2016. 194 с.

10. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології: оздоровчий фітнес. Методичні рекомендації. Дніпро, ДДІФКіС, 2016. 46 с.

11. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практ. посібник для студ. вищ. навч. закл. III–IV рівнів акредитації; М-во освіти і науки України. К.: Кондор, 2011. 163 с.

12. Цибульська В. В., Безверхня Г. В. Нетрадиційні засоби фізичної культури: навч. посіб. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 172 с.

13. Ціпов'яз А. Т., Бондаренко В. В. Організація і управління фізичною культурою і спортом: навч. посіб. Кременчук: КПК, 2019. 128 с.