

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет

Сергієнко В. М.

**ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ
ТРЕНЕРА З ВИДУ СПОРТУ**

Навчальний посібник

Рекомендовано вченою радою Сумського державного університету



Суми
Сумський державний університет
2022

УДК 796.071.43(075.8)

С 32

Рецензенти:

Л. П. Пилипей – доктор наук із фізичного виховання та спорту, професор кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету, заслужений працівник фізичної культури і спорту;

О. А. Томенко – доктор наук із фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, заслужений тренер України

*Рекомендовано до видання
вченою радою Сумського державного університету
як навчальний посібник
(протокол № 13 від 23 червня 2022 року)*

Сергієнко В. М.

С 32 Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник / В. М. Сергієнко. – Суми : Сумський державний університет, 2022. – 184 с.

ISBN 978-966-657-909-9

У навчальному посібнику розкрито особливості фізкультурно-спортивної діяльності в професійній готовності тренера з виду спорту, визначено та обґрунтовано її концептуальні основи у спортивній сфері, загальноосвітніх навчальних закладах, закладах вищої освіти, на виробництві, за місцем проживання населення, з особами з інвалідністю.

Рекомендовано тренерам різних видів спорту, здобувачам вищої освіти, аспірантам і докторантам, фахівцям у галузі фізичної культури та спорту.

УДК 796.071.43(075.8)

ISBN 978-966-657-909-9

© Сумський державний університет, 2022

© Сергієнко В. М., 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	С. 5
СПИСОК СКОРОЧЕНИХ НАЗВ.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ГОТОВНОСТІ ТРЕНЕРА З ВИДУ СПОРТУ.....	9
РОЗДІЛ 2. ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	20
РОЗДІЛ 3. БАЗОВІ ЗАСОБИ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	35
РОЗДІЛ 4. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ЗАХОДИ.....	60
РОЗДІЛ 5. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ЧИННИК ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВУ.....	72
РОЗДІЛ 6. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	91

РОЗДІЛ 7. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	104
РОЗДІЛ 8. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ У КОЛЕКТИВАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ВИРОБНИЦТВІ.....	123
РОЗДІЛ 9. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ.....	135
РОЗДІЛ 10. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ.....	151
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	176

ВСТУП

У галузі фізичної культури і спорту новий зміст фізкультурно-спортивної діяльності висуває адекватні вимоги до професійної готовності тренера. Роль її полягає не лише в безпосередньому впливі на організм людини, а й у вихованні ціннісних орієнтацій на здоров'я, у формуванні вмінь самостійно займатися фізичними вправами і спортом, також використовувати їх із метою самовдосконалення, реакції, організації дозвілля й відпочинку. Фізкультурно-спортивну діяльність низка науковців визначає як різнобічну діяльність людини у сфері фізичної культури і спорту, що повинна бути спрямована на реалізацію суспільних та особистісної значущої потреби зміцнення здоров'я і здорового способу життя, але водночас недостатньо чітко зорієнтована у професійній готовності тренера до такої сфери діяльності.

Останнім часом сфера застосування професії тренера з видів спорту значно розширилася, це насамперед пов'язано з тим, що в тренді здоровий спосіб життя, також у тренері зацікавлені не лише ДЮСШ або спортивні секції, а й приватні фітнес-клуби, спортзали, санаторії та оздоровчі центри або дитячі табори.

Одним із способів виховання дітей, підлітків і молоді є залучення їх до систематичних занять фізичною культурою і спортом, оскільки специфіка цих занять дає можливість розвивати особистісні морально-вольові якості в найширшому діапазоні. У цьому тренер є центральною постаттю навчально-тренувального і виховного процесів. Від його особистісних якостей, педагогічної майстерності, професійної компетентності залежать не лише спортивні досягнення учнів-спортсменів, але й становлення їх як особистостей, тому провідним напрямом діяльності тренера в цьому процесі є перетворення змісту навчання в засіб виховання. Такий

підхід, зі свого боку, дозволяє визначити головні завдання у процесі навчально-тренувальних занять, зокрема формування усвідомленого сприйняття учнями-спортсменами цінності свого здоров'я; удосконалення основних рухових якостей; формування ціннісних орієнтацій та особистісних морально-вольових якостей; навчання дітей і підлітків опанування техніки рухових дій, що є необхідним для підвищення їхніх спортивних результатів. У зв'язку з цим важливою складовою професійної готовності тренера постає використання сучасних засобів, форм і видів фізкультурно-спортивної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах, закладах вищої освіти, у колективах фізичної культури на виробництвах, за місцем проживання, а також серед осіб з інвалідністю. До регулярних фізкультурно-спортивних занять належать ранкові зарядки і домашні заняття, спрямовані на фізичну реабілітацію. У цьому разі йдеться про виконання систематичних піших прогулянок, вправ, що формують поставу або вдосконалюють рухові якості, тощо. До форми фізкультурно-спортивної діяльності, що здійснюється кілька разів на тиждень, належать організовані на спортивній базі секції із загальної фізичної підготовки, заняття у спортивних групах, години здоров'я, самостійні заняття загальною фізичною підготовкою тощо. Тобто тренер нової формації повинен уміти передусім планувати, організовувати і проводити тренувальні заняття з використанням інноваційних технологій, застосовувати на заняттях сучасні засоби й методи фізкультурно-спортивної діяльності, адекватні віковим групам, тих, які займаються, оцінювати ефективність використовуваних технологій і контролювати якість навчально-тренувального процесу; аналізувати й коригувати свою професійну діяльність.

У технологічному компоненті діяльності тренера з виду спорту інноваційний підхід проявляється насамперед у розробленні плану проведення заняття відповідно до кінце-

вої мети навчально-тренувального процесу; конструюванні навчально-тренувальної та пізнавальної інформації; складанні методик діагностування особистості спортсмена, визначення прогнозу його фізичного розвитку; побудові взаємин з учнями на основі співпраці: взаємоповаги, взаємодовіри, доброзичливої взаємодопомоги, співтворчості; забезпеченні максимальної індивідуалізації, інтенсифікації тренувального процесу; у такому проведенні занять із фізичної культури, якщо основним завданням кожному із них є формування соціально-значущих якостей особистості, де промоція заняття являє собою атмосферу загальної праці, невимушеної обстановки, сприятливих умов засвоєння нових фізичних вправ.

Сучасного тренера мають вирізняти ініціатива, потреба в постійному розвитку та збагаченні своїх знань, здатність сміливо ухвалювати новаторські рішення й активно впроваджувати їх у життя. Діючи в умовах сьогодення, він поставлений у такі умови, коли необхідно не лише багато знати і вміти, а й бути підготовленим професійно, а також фізично і психічно до постійного пошуку більш ефективних організаційних та економічних рішень у різних, зокрема екстремальних ситуаціях.

Отже, сучасне суспільство розглядає тренера з виду спорту не лише як фахівця, який має знання, уміння і навички в професійній сфері фізичної культури і спорту, а більшою мірою як фахівця із пропаганди здорового способу життя з підвищення мотивації молодого покоління до занять руховою активністю та залучення до різних видів спорту.

СПИСОК СКОРОЧЕНИХ НАЗВ

ДФСТ – добровільне фізкультурно-спортивне товариство.

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа.

ЖЕО – житлово-експлуатаційна організація.

ЗВО – заклад вищої освіти.

ЗРВ – загально-розвивальні вправи.

ЗФП – загальна фізична підготовка.

КФК – колектив фізичної культури.

ЛФК – лікувальна фізична культура.

РГГ – ранкова гігієнічна гімнастика.

СДЮСШОР – спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву.

СФП – спеціальна фізична підготовка.

СК – спортивний клуб.

ССС – серцево-судинна система.

СФВ – спеціальні фізичні вправи.

ФСД – фізкультурно-спортивна діяльність.

ФВ – фізичні вправи.

ФК – фізична культура.

ФКС – фізична культура і спорт.

ФВС – фізичне виховання і спорт.

ФСК – фізкультурно-спортивний клуб.

ШВСМ – школа вищої спортивної майстерності.

ШІСП – школа-інтернат спортивного профілю.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У ПРОФЕСІЙНІЙ ГОТОВНОСТІ ТРЕНЕРА

З ВИДУ СПОРТУ

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

Сьогодні необхідно вдосконалювати традиційні й упроваджувати нові форми і методи проведення фізкультурно-спортивної діяльності (ФСД) на підставі об'єктивного та раціонального мислення суспільства про засоби та чинні дії фізичного виховання і спорту (ФВС).

Основними видами фізкультурно-спортивної діяльності тренера з виду спорту є неспеціальна фізкультурна освіта, теорія спорту, фізична рекреація, фізична реабілітація, адаптивна фізична культура та спорт. Основою цієї єдності та взаємозв'язку є головний засіб – фізичні вправи, якими займаються у процесі освітньої, навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

На підставі вищезазначеного фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту розв'язує такі завдання:

- формування чіткого уявлення про особливості, специфіку організації і методики проведення ФСД у різних напрямках;

- формування вмій і навичок використання традиційних і нетрадиційних методик ФКС, чинників здорового способу життя різних груп населення з метою підвищення

їхнього рівня фізичної підготовки, зокрема й осіб з інвалідністю;

- створення уявлення про основний напрям і зміст організаторської діяльності із залучення різноманітних груп населення до систематичних занять ФВС;

- надання порівняльної характеристики особливостей проведення ФСД у спеціалізованих спортивних колективах і спортивних товариствах за місцем проживання, у різних системах освіти, під час організації реабілітаційних заходів, а також вивчення досвіду організаторської діяльності спортивно-масової роботи в зарубіжних країнах;

- складання моделі підготовки тренера з виду спорту на основі організаційно-методичної теорії розвитку ФВіС в Україні та за кордоном.

Джерела інформації з вивчення ФСД

Першоджерела, які є у фізичній культурі та спорті, поділяються на такі групи:

- періодична науково-технічна література;
- неперіодична науково-технічна література;
- наукові праці, збірники, матеріали наукових конференцій, симпозіумів, семінарів науково-дослідних закладів вищої освіти;

- дисертації здобувачів доктора філософії;

- звіти про науково-дослідні роботи;

- патентна інформація;

- нормативно-технічна література;

- планово-звітна документація;

- неперіодична науково-дослідна література;

- засоби масової інформації.

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

- журнали «Теорія та практика фізичної культури», «Теорія і методика фізичного виховання і спорту» та ін.,

у яких висвітлено питання тренування, технічної і тактичної підготовки, фізіології, спортивної медицини, юнацького спорту, масової фізичної культури, фізичного виховання учнів, дискусійні питання, надано методичні консультації;

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

– питання фізкультурно-спортивної діяльності висвітлено в журналах «Олімпійська арена», «Старт», а також у різних комерційних виданнях.

Необхідно зазначити, що у зв'язку з відсутністю фінансування, різким розмежуванням статей бюджету на засоби інформації, що належать до фізкультурно-спортивної діяльності, було припинено випуск багатьох періодичних видань. Проте фахівці, які працюють у галузі фізичної культури і спорту, активно використовують періодичну літературу із суміжних галузей науки і техніки.

Неперіодична науково-технічна література. До цього виду джерел інформації можна віднести підручники і монографії. Підручник – засіб науково-педагогічної і методичної інформації в галузі фізичного виховання і спорту. На відміну від підручників, у монографії досліджують найбільш повно яку-небудь одну наукову проблему.

Для написання та видання підручника необхідно витратити багато часу, оскільки до моменту виходу в сердовище інформації зміст його не раз втрачає свою оперативність. Новизна матеріалів середня, бо поряд із новими даними публікують відомості, що були відомі раніше. Ви-

соку вірогідність забезпечено кваліфікацією авторів і рецензентів. Проте у зв'язку з наявністю великої кількості комерційних видань більшість авторів видають підручники у сфері ФКС, які містять неперевірену або ненаукову інформацію, що призводить до перекручування дійсності. Тому під час вибору такої літератури необхідно знати вимоги щодо написання і рецензування наукових праць (науковий ступінь і звання автора, а також рецензентів, рівень видавництва).

Наукові праці, збірники, матеріали наукових конференцій, симпозіумів, семінарів науково-дослідних закладів вищої освіти. Висвітлюють більшість наукових проблем, які були опубліковані кількома авторами, але є збірники, в яких є одна проблема, яка висловлена цілою низкою авторів і розглядається з різних боків. Матеріали, що подані у збірниках, потрібно активно використовувати для виховного і навчально-тренувального процесів. Найбільш цінні методичні вказівки з основних розділів підготовки спортсменів мають видання з окремих видів спорту – «Гімнастика», «Плавання», «Бокс», «Ковзанярський спорт», «Важка атлетика» тощо.

Крім того, матеріали конференцій, симпозіумів з актуальних питань фізкультурно-спортивної діяльності публікують з огляду на доповіді, які мають характер новизни. Ця група джерел у виданні дуже оперативна. Вимоги новизни високі, оскільки прагнення авторів, найімовірніше, ознайомити суспільство з результатами досліджень інколи призводять до необґрунтованих висновків.

Дисертації здобувачів доктора філософії. Викладено основні положення впроваджуваної роботи. Оперативність цієї групи джерел інформації недостатня, бо підготовка дисертаційної роботи вимагає значного часу. Однією з вимог, яку ставлять до дисертації, є наявність новизни і практична реалізація результатів досліджень. Водночас

обмежений тираж машинописних текстів самих дисертацій (3–4 екземпляри) значною мірою перешкоджає використанню їх у тренерській діяльності.

Звіти про науково-дослідні роботи. Цей вид наукової інформації в галузі ФВіС належить до неопублікованих документів. Проте їхній стислий зміст розташовують «У бюлетені реєстрації НДР» під рубрикою «Фізична культура і спорт». Якщо який-небудь звіт зацікавить фахівця, то він може замовити його копію у встановленому порядку.

Патентна інформація. До цього джерела інформації належить зображення винаходу у сфері фізичної культури і спорту, авторського свідоцтва і патенту. На жаль, питанням зображення і раціоналізації в галузі ФВіС не приділено особливої уваги, оскільки більшість тренерів, які отримали цікаві результати у процесі дослідження, створили ефективний технічний засіб тренування, намагаються відразу надрукувати ці відомості, у такий спосіб позбавляють себе можливості претендувати на отримання авторського свідоцтва, яке є юридичним документом з охорони авторства і придбання винаходу.

Патентна інформація відображає об'єктивність наукових винаходів, проте інколи залишається не впровадженою, оскільки засоби масової інформації здебільшого не приділяють уваги винаходам.

Нормативно-технічна література. Нормативно-технічну літературу (НТЛ) можна поділити на 2 групи. До першої групи входять державні стандарти і нормативні документи, які мають організаційно та методично забезпечувати якість фізкультурно-спортивної діяльності. Друга група містить державні стандарти і нормативні документи для метрологічного забезпечення єдності і точності вимірів.

Оперативність НТЛ невисока, оскільки поширення цього виду інформації уповільнюється через час, який ви-

трачається на погодження та затвердження розроблених документів у різних інстанціях.

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

Неперіодична науково-дослідна література. До неї належать джерела інформації, у яких уміщуються архівні матеріали, а також різні переклади статей і публікацій з іноземних мов. Це найбільш цінні джерела інформації, оскільки відображають тематику проведених за кордоном досліджень та ознайомлюють із їхніми результатами. На жаль, оперативність цих джерел інформації низька, бо багато часу витрачають на переклад. Крім того, вірогідність забезпечено рівнем кваліфікації перекладача, знанням предмета.

Засоби масової інформації. До них належать такі: друковані (газети, журнали, листівки тощо), аудіовізуальні (радіо, магнітофони, записи на касетах, телебачення, кіно, відеозапис). Це найбільш оперативна інформація, яка дає змогу коригувати, аналізувати і планувати діяльність як тих, хто займаються, так і тих, хто тренується.

Оздоровчі, виховні та освітні завдання ФСД

Використовуючи засоби інформації, різні форми фізичних вправ і спорту, виконують *оздоровчі завдання*, що зберігають і зміцнюють здоров'я людини, підвищують рівень фізичної підготовки і працездатності, а також продовжують творчу активність особистості. Тим, хто займається фізичними вправами, потрібно виховувати відповідальне ставлення

до свого здоров'я, усвідомлене розуміння необхідності достатньої рухової активності в режимі кожного дня.

Методики фізичного виховання і спорту в підготовці тренера з виду спорту широко використовують як засоби:

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

Засіб охорони і зміцнення здоров'я. Різні заняття фізичними вправами спричиняють функціональні зрушення в системах організму людини. У системі опорно-рухового апарату – зміцнення кісткової тканини, збільшення м'язового об'єму завдяки м'язовій гіпертрофії; збільшення кількості скорочувальних компонентів у м'язах, які працюють. У дихальній системі – збільшення економічності дихання у стані спокою та більшої продуктивності органів системи дихання у період активної діяльності; збільшення ЖЄЛ та дихального об'єму, що дає можливість забезпечити окиснювально-відновні процеси необхідною кількістю кисню, а також підвищити витривалість дихальних м'язів.

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

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

Засіб боротьби з гіподинамією. В умовах сучасного суспільства, якщо існують різні механізми пристосування, технологічні та автоматизовані комплекси, людина стала менше фізично працювати, зменшився обсяг її рухів. Недолік

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

Засіб профілактики різних захворювань. Сучасна фізкультурно-спортивна діяльність вивчає і пропагує різні види загартовування, види гімнастики, спеціалізовано спрямованих фізичних вправ (водолікування, системи загартовування, різні види східної гімнастики та ін.), також виконує профілактичну функцію різних захворювань.

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

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

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

Виховні завдання:

– виховання важливих моральних якостей (працелюбність, цілеспрямованість, обов'язок перед командою, уболівальниками);

– розвиток естетичних смаків (навчати краси рухів, прагнути еталона-ідеалу з використанням музичних творів під час проведення занять, зовнішній вигляд як тренера, так і тих, хто займається);

– виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами (пропаганда фізичної культури і спорту, різні агітаційні матеріали);

– виховання прагнення до здорового способу життя (харчування, гігієна, медичне обстеження в тісному зв'язку з фізичними вправами).

Освітні завдання:

– необхідно надавати знання з галузі медицини, біології, педагогіки та інших наук у тісному зв'язку з теорією і методикою ФКС;

– навчати практичних умінь і навичок, різних методик техніки фізичних вправ, методик розвитку та вдосконалення рухових здібностей;

– формувати і закріплювати на практичних навчальних заняттях, у спортивних секціях, оздоровчих групах, під час фізкультурних і спортивних заходів, а також спортивних змагань рухову активність, рухові здібності, уміння і навички.

Напрями використання ФСД

З усіх засобів, що використовують у фізкультурно-спортивній діяльності, можна виділити такі напрями: гігієнічний, оздоровчо-рекреативний (відновлювальний), загальнопідготовчий, спортивний, професійно-прикладний і лікувальний.

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

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

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

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

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

Лікувальний. Засобами вважають раціональний режим життєдіяльності, природні чинники, гартувальні процедури, лікувальний масаж, використання спеціальних тренажерів для відновлення рухової функції, а також велика кількість різноманітних вправ. Використання цих засобів повинно супроводжуватися лікувальним контролем із чітким урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займається фізичною культурою і спортом.

З цього випливає, що фахівець у галузі фізичної культури та спорту «має» починати практичну реалізацію інноваційних фізкультурно-спортивних та освітніх технологій, усвідомивши власну установку та свій мотив на професійну діяльність тренера з виду спорту. Це дозволяє застосовувати отримані знання, уміння, навички в різних життєвих ситуаціях.

ях, виконувати поставлені завдання науково-практичними методами, уміти працювати з різними джерелами інформації та критично оцінювати отриману інформацію, висувати гіпотези та проводити дослідження, їхнє підтвердження чи спростування, аргументувати висловлену думку.

Контрольні питання

1. Поясніть зміст методології ФСД.
2. Визначте завдання, які постають перед предметом ФСД.
3. Як використовують джерела інформації у ФСД?
4. Поясніть, як використовують науково-дослідну і нормативно-технічну літературу в галузі ФВіС.
5. Визначте функції, що виконують засоби масової інформації.
6. Що входить до оздоровчих завдань ФСД?
7. Які виховні завдання ставлять у ФСД?
8. Охарактеризуйте освітні завдання ФСД.
9. Назвіть напрями використання засобів ФСД.
10. Опишіть загальнопідготовчий напрям ФСД.

РОЗДІЛ 2 ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Поряд із здобуттям фахової підготовки студенти повинні отримати знання для роботи не тільки тренера з виду спорту, але й керівника спортивної секції, а також інструктора фізичної культури і спорту. Крім того, дипломовані фахівці повинні вміти правильно викладати знання про методи і засоби, що будуть доступні для різного контингенту тих, хто займається фізичними вправами. Отже, підготовка таких фахівців буде найбільш успішною за умови цілеспрямованого вивчення організації фізкультурно-спортивної діяльності.

Заняття у групах здоров'я

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

Групи ранкової гігієнічної гімнастики доцільно створювати на базі різних гуртожитків, будинків відпочинку, санаторіїв, в оздоровчих таборах, спеціалізованих місцях проживання фахівців і їхніх родин, оскільки тут люди добре знають один одного, мають загальні інтереси в певній діяльності. Кількість тих, хто займається у групі за вправної організації може бути необмеженою та містити осіб різної статі, віку, різної фізичної підготовки, представників усіх медичних груп. Місцем для занять може бути майданчик або сквер, стадіон, лісопарк, а також різноманітні архітектурні споруди на зразок широких сходинок, соляріїв, мансард.

Основні принципи для вибору місця повинні бути такими: свіже повітря та відсутність автотранспорту, за дизайном місце має бути охайним, щоб піднести емоційний настрій тих, хто займається. Необхідно унеможливити

використання майданчиків для прогулянок різних тварин. Якщо є змога, то бажано використовувати музичний супровід із популярною музикою з фонотек. Для успішного проведення занять необхідно мати групу активних помічників, які мають достатню культуру рухів для демонстрації вправ. Тривалість таких занять становить 30 хв. Активна група може надати допомогу в підготовці місця, спортивного обладнання та інвентарю, залучити різноманітних спонсорів до придбання музичної апаратури, виготовлення нестандартного обладнання й інших матеріальних витрат, пов'язаних із заняттями.

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

Для стимуляції процесу занять необхідно розробити систему заохочень. Для дітей молодшого віку – це може бути звичайна шкала оцінювання. Для дітей середнього і старшого віку можна використовувати заохочувальні призи із спонсорського фонду (це може бути квиток до театру, цікава література та невеликий спортивний інвентар). За гарної організації групи і формування такого колективу можна створити фінансовий фонд і обрати бухгалтера. Фонд створюють із добровільних диференційованих внесків тих, хто займається. Бажано залучити до цієї групи керівників різних підприємств, зокрема й комерційних, їхніх дітей і родичів, що дає змогу збирати кошти для розвитку матеріальної бази групи. З метою популяризації ранкової гігієнічної гімнастики група може готувати різноманітні показові виступи під музику, у дворі, гуртожитку, будинку, а також вести пропагандистську роботу здорового способу життя серед інших мешканців.

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

Бажано, щоб місце було підібране так, щоб можна було використовувати для додаткової реабілітації басейн, сауни, гідропроцедури та інші засоби реабілітації. У процесі занять застосовують: загальнорозвивальні вправи, ходьбу, біг, лижі, ковзани, плавання, рухливі і спортивні ігри за спрощеними правилами. До проведення таких занять у групах реабілітаційної гімнастики допускають лише фахівців, які мають вищу фізкультурну освіту.

Помилково вважають, що такі заняття може проводити інструктор фізичної культури і спорту або лікар, які на емпіричному рівні не знають принципів побудови та підбору фізичних вправ, методики і техніки їхнього виконання, не завжди знають правильність і черговість підбору підготовчих і підвідних вправ, не завжди можуть достатньо правильно їх продемонструвати, а також, не знаючи

загальноприйнятої спортивної термінології, не можуть дати описову характеристику рухів і скоригувати їх за допомогою методичних засобів.

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

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

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

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

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

У фаховій підготовці тренера з виду спорту необхідно дотримуватися таких принципів:

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

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

в) відносини між тими, хто займається, і тренером повинні бути спокійними і доброзичливими;

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

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

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

ж) під час написання плану-конспекту такого заняття потрібно вказати прогнозована фізіологічна крива за пульсом, у процесі занять потрібно вимірювати контрольні моменти пульсу, на їхній основі будують фактичну пульсову криву. Вимірювати пульс необхідно в підготовчій частині заняття після ходьби, різновидів бігу, ЗРВ, в основній частині – після виконання кожної рухової вправи. У підсумковій частині – після вправ у русі, вправ на розслаблення та відновлення дихання і після закінчення занять. Тільки після всіх вимірювань будують пульсова крива.

Дуже важливо навчити тих, хто займається, вести щоденник самоконтролю, зокрема записувати там результати реакції пульсу на вправи швидкісного і силового характеру на витривалість.

Педагогічний контроль перед заняттями: перевірити гігієнічний стан одягу і взуття, запитати про самопочуття,

кількість сну за добу, яку вживали їжу тощо. Під час роботи з жіночими групами необхідно врахувати менструальний цикл, зменшити навантаження за обсягом та інтенсивністю, збільшити відпочинок між вправами.

Групи лікувальної гімнастики. Комплектують тільки з осіб однієї статі, що мають однорідні захворювання. Рекомендовано розподілити тих, хто займається, за захворюваннями на 3 групи. До 1 групи – із захворюваннями серцево-судинної системи, органів дихання, з порушеннями функції ендокринної і нервової систем, з короткозорістю. До 2 групи – із захворюваннями шлунково-кишкового тракту, порушеннями обміну речовин. До 3 групи – із порушенням опорно-рухового апарату. Кількісний склад групи – 8–12 осіб. Заняття проводять двічі-тричі на тиждень, тривалість – 45–60 хв.

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

Характеристика організації занять у групах загальної фізичної підготовки (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП)

Для занять із групою *загальної фізичної підготовки* (ЗФП) вибір місця повинен бути таким, як і для занять ранковою гігієнічною гімнастикою. Проте його можна обладнати по-різному. Варіативність нестандартного обладнання оптимально урізноманітнює заняття, якщо використовувати старі автомобільні покриття та інші матеріали.

Можна також пофантазувати, обладнати довговічний пристрій для різної погоди у вигляді лабіринтів для розвитку координації рухів, пристосування для опорних

стрибків, поворотних пристроїв для ударів у єдиноборствах; підвісні доріжки на ланцюгах для розвитку вестибулярної стійкості. Використовувати пристрої як обтяження для кидкових вправ (розвиток вибухової сили в боротьбі «кидок нахилом»), амортизатори для виготовлення трамплінів під час вивчення акробатичних елементів. І таких прикладів можна навести безліч для кожного виду спорту. Витративши мінімальну суму коштів і використавши працю тих, хто займається, можна побудувати чудове обладнання для занять у групах ЗФП.

Групи формуються за однієї статтю, віком і рівнем фізичної підготовки. До однієї групи може бути зараховано від 12 до 20 осіб. Заняття мають право проводити викладачі-тренери, у яких є середня або вища фізкультурна освіта, Заняття рекомендовано проводити тричі на тиждень по 45–90 хв.

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

Для визначення ефективності занять застосовують: функціональні проби – вимірюють показники серцево-судинної і дихальної систем, антропометричні індекси (довжина і маса тіла, об'єм м'язів, грудей, біосегментів), виконання контрольних нормативів – тестування рухових здібностей. Також ті, хто займається, повинні вести щоденники самоконтролю.

Для занять груп *спеціальної фізичної підготовки* (СФП) використовують обладнані базові місця з видів спорту, де цілеспрямовано можна розвивати рухові здібності з цього виду. Групи СФП можуть бути організовані практично

з усіх видів спорту. Особи, які займаються у групі СФП, повинні брати участь у відповідних кваліфікаційних змаганнях на здобуття розрядів. Кількісний склад груп – 12–15 осіб. Заняття має право проводити кваліфікований фахівець із вищою або середньою фізкультурною освітою та мати розряд із цього виду спорту. Заняття потрібно проводити не менше ніж тричі на тиждень, тривалістю не менше ніж 90 хв.

Оскільки ті, хто займається, проходять підготовку цілий рік, то для них складається річний план тренувального процесу, де необхідно вказати періоди підготовки (підготовчий, змагальний, перехідний), мікроцикли, обсяг тренувальних навантажень, а також проводити медичний контроль зокрема диспансерний облік. Керівники груп СФП повинні проводити, крім тренувальних занять, заняття теоретичного плану, щоб надати знання з харчування, гігієни сну, режиму самостійних занять, планування відпочинку, реабілітаційних засобів тощо.

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

Особливості роботи у спортивних секціях

Спортивні секції – це спеціальні підрозділи з окремих видів спорту. Вони створюються в усіх навчальних

закладах, армійських підрозділах і практично на кожному підприємстві, в установі. Спортивна секція повинна мати тренувальну базу – це може бути стаціонарна база організації або ж оренда приміщень, які належить іншому колективу.

Один раз на 5 років тренери спортивних секцій за направленням керівника організації повинні проходити курси підвищення кваліфікації, після завершення яких проводять атестацію комісією ЗВО на допуск до роботи.

Здебільшого секції створюють із найбільш популярних видів спорту – легкої атлетики, плавання, різноманітних видів гімнастики, лижного спорту, спортивних ігор та ін.

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

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

Фізкультурно-спортивні клуби (ФСК) та їхні об'єднання

Фізкультурно-спортивні клуби можуть бути двох видів: а) які входять до складу спортивної організації або спортивного клубу; б) які мають самостійний юридичний статус.

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

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

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

Друга структурна ФСК – це клуби, які мають юридичну особу (свій статут, розрахунковий рахунок у банку, самостійну фінансову документацію, печатку, штамп, бланки). Такі клуби створюють із метою популяризації та розвитку різноманітних видів спорту, а також із самостійним економічним існуванням і розвитком. Можуть бути створені на базі організацій з обмеженою відповідальністю або ж як дочірнє підприємство, що має самостійну структуру. У статуті таких клубів зазначено не тільки діяльність, яка належить до фізкультурних і спортивно-масових заходів, але також комерційну та інші сфери таких клубів. Діяльність таких клубів контролюють та оподатковують фінансові органи

відповідно до законодавчих актів. Такі клуби можуть здійснювати також і зовнішньоекономічну діяльність.

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

Для ефективного планування, організації та діловодства з фізкультурно-спортивної діяльності ФСК необхідно мати такі документи.

1. Нормативні:

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

2. Планування:

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

3. Робота ради клубу:

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

4. Робота спортивних секцій, команд, груп:

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

5. Звіти про проведення фізкультурно-масових і спортивних заходів:

- постанова (розпорядження, рішення, накази) про проведення спортивних змагань;
- положення про спортивно-масові і фізкультурно-оздоровчі заходи (спартакіади, свята та ін.);
- плани підготовки сценаріїв спортивних фізкультурно-оздоровчих заходів;
- кошторис витрат на проведення фізкультурно-спортивних заходів;
- заявки на участь у змаганнях;
- протоколи змагань;
- звіти головних суддів про підсумки проведення заходів.

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

- кошторис штатних працівників ФСК;
- кошторис витрат на проведення окремих заходів;
- трудові угоди з фахівцями, яких залучають до тимчасової роботи;
- договори на оренду спортивних споруд;
- інвентарна книжка;

– книжка обліку видачі спортивного інвентарю та майна;

– відомість про одержання коштів за платні послуги.

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

Планування і методики проведення індивідуальних занять

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

Індивідуальні заняття будуть корисні лише тоді, якщо ті, хто займається, опанують спеціальні методичні знання, вміння і навички ФВС. Дуже важливо на таких заняттях проводити функціональний контроль за діяльністю

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

Вимоги до місця проведення індивідуальних занять:

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

Вимоги до спортивних приладів:

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

Наявність інвентарю:

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

Основні вимоги до інвентарю:

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

Музичний супровід підбирають відповідно до особистих смаків. Основні вимоги – піднести настрій та емоційність занять. Дуже важливо враховувати під час організації таких занять чинник взаємин із родичами, сусідами та ін.

Актуальною проблемою в тренувальному процесі є точність індивідуального планування тренувальних наван-

тажень і його застосування в практичній діяльності. Індивідуальні комплекси фізичних вправ, підібрані для виконання повинні викликати особистий інтерес і позитивні емоції, комплексно впливати на рухові функції.

Контрольні питання

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

РОЗДІЛ 3

БАЗОВІ ЗАСОБИ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Фізичні вправи дозволяють оптимізувати відношення маси свого тіла до інших матеріальних об'єктів навколишнього середовища і викликають відповідні процеси адаптації.

Загалом завдання адаптації – забезпечити збереження біологічного гомеостазу організму людини, під яким йдеться про сукупність стійкого стану різноманітних систем, що забезпечують життєдіяльність. Підтримка гомеостазу організму здійснюється за допомогою різних способів із використанням механізмів біологічної адаптації, а також через деякі небіологічні чинники (одяг, взуття, зимові й літні спортивні споруди тощо), які можуть забезпечувати постійність зовнішніх впливів.

Отже, під час розгляду засобів, які належать до фізкультурно-спортивної діяльності, не можна враховувати тільки вплив фізичних вправ, але необхідно аналізувати систему комплексної дії на організм тих, хто займається, до складу якої також входять кліматичні умови, екологічний стан, харчування, одяг, сон, місце занять, емоційний стан та інші чинники. Як засоби глобальної дії використовують фізичні вправи з різних видів спорту і рухові дії прикладного характеру в поєднанні з комплексом відновлювальних заходів.

Ходьба і біг як локомоторна діяльність

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

Ходьба, пов'язана з побутом. Це вид переміщувальних дій людини (удома, на роботі), під час якої дозування

навантажень не регламентовано, а обсяг цих рухів установлюють за потребою.

Ходьба, пов'язана із трудовими діями. Вид діяльності, під час якої може чергуватися навантаження та відпочинок, проте він не спрямований на розвиток якої-небудь рухової здібності.

Оздоровча ходьба. Це цілеспрямовані рухи з точною установкою обсягу, інтенсивності та інтервалом відпочинку.

Спортивна ходьба. Рухи, які спрямовані на подолання дистанції за мінімально короткий відрізок часу, спрямовані на досягнення спортивного результату.

Навчання ходьби протягом життєдіяльності людини залежить від таких чинників.

Маса тіла. Як усякий біологічний об'єкт вона знає впливу гравітаційних сил. Проте у процесі життя вона видозмінюється (ріст, збільшення об'ємів тіла тощо). Залежно від цього опорно-руховий апарат адаптується до переміщуваних навантажень (змінюється склепіння стопи, скорочувальна здатність м'язів, дихальна і серцево-судинна діяльність). Маса тіла прямо пропорційна силі м'язів, які беруть участь у діях переміщення під час ходьби.

Анатомічна будова суглобів. Результативність ходьби залежна від відстані між важелями плечей, сили в суглобах, що забезпечують динаміку пересування. Чим більша відстань від осі обертання до лінії дії сили, тим менше необхідно витратити зусилля для створення моменту відштовхування. Це спостерігається в людей, які мають вузьку стопу, довгу гомілку і коротке стегно, навпаки, процес ходьби викликає утруднення в тих людей, у яких широка і плоска стопи, коротка гомілка і довге стегно.

Скелетні м'язи кінцівок, які мають більшу скорочувальну здатність, ступінь активного розслаблення після скорочення і меншу в'язкість, будуть найбільш пристосовані до тривалої ходьби. Проте опорно-руховий апарат не

може пересуватися без енергопостачання, яке забезпечують різноманітні системи організму (дихальна, серцево-судинна, нервова, видільна та ін.). Тому ходьба викликає активізацію діяльності в цих системах, що під час цілеспрямованого дозування посилює тренувальний ефект. Існують різноманітні програми, за допомогою яких можна викликати кумулятивний ефект у функціональних системах.

Використання взуття. Протягом життя цивілізована людина з метою запобігання ушкодженням ніг використовує різноманітне взуття. Проте від якості його використання і правильності застосування буде залежати побутова, трудова і спортивна діяльність.

Вимоги до взуття повинні бути такими:

- відповідність розміру ноги (тісна погіршує фазу амортизації та відштовхування, велика – фазу відштовхування);

- каблук і прогин підошви повинні відповідати склепінню стопи (за плоскої стопи збільшений каблук, з великим підйомом стопи – зменшений каблук);

- збереження тепла в холодний час (для забезпечення циркуляції крові, тепловіддачі, повітропроникності), у теплий час (для регуляції теплового балансу й потовиділення);

- матеріали, з яких виготовляють підошви взуття, повинні відповідати їхньому призначенню (гумові, тверді тощо – для профілактики стопи від травм і водонепроникності, амортизації, легкі – для спортивної діяльності).

Для фізкультурно-спортивної діяльності використовують різні моделі взуття, які виготовляють у Німеччині, США, Англії, Китаї та ін. Для спортсменів вищих спортивних кваліфікацій взуття виготовляють за моделлю їхньої ноги, з урахуванням виду спортивної діяльності.

Оскільки наші кінцівки є гравітаційними системами, то під час рухової діяльності залучаються енергетичні

механізми, які сприяють прискореним процесам обміну речовин, а також посилюють пульсацію до рухових центрів кори головного мозку, що, зі свого боку, створює блок інформації про діяльність опорно-рухового апарату.

Блок інформації може програмуватися залежно від виконання поставлених завдань під час руху. Незалежно від сприйняття тих, хто займається, відбувається автоматична регуляція систем, контрольним блоком яких є кора головного мозку. Цей чинник необхідно враховувати під час виконання оздоровчих навантажень для різного контингенту тих, хто займається. Обсяг та інтенсивність повинні бути підібрані відповідно до рівня фізичної підготовки, біологічного віку, статі і рівня здоров'я. Критеріями оцінювання під час ходьби є прості методи – це довжина дистанції, ЧСС, інтервал відпочинку між навантаженням. Під час складання планів для оздоровчої ходьби необхідно: вибрати маршрут у зеленій зоні (лісопарки, лісосмуги, галявини тощо), визначити дистанцію відповідно до вимог оптимальної інтенсивності ходьби за ЧСС, а також час, витрачений на ходьбу (табличні результати є у довідниковій літературі). Перед таким тренуванням необхідно робити коротку розминку. За нормального самопочуття і вільного виконання тренувальних навантажень можна чергувати ходьбу з бігом.

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

Біг на короткі дистанції (спринт). Належить до максимальної зони потужності, під час якого в організмі тих, хто займається, відбуваються анаеробні процеси. Є засобом для розвитку анаеробних можливостей організму людини.

Його елементи використовують у більшості видів спорту (насамперед це дистанція до 100–200 м).

Біг на середні дистанції. Належить до зони максимальної потужності. Характеризується домінантою аеробних процесів, що використовують для розвитку швидко-силової витривалості.

Біг на довгі дистанції (стаєрський). Належить до середньої зони потужності з перевагою аеробних процесів, що використовують для розвитку витривалості. Характеризується великими енерговитратами та накопиченням процесів продуктів метаболізму.

Біг на наддовгі дистанції (марафон). Належить до зони малої потужності з окиснювально-відновними реакціями в аеробному режимі (за достатньої кількості кисню). Цей біг використовують для тренувань підготовлених людей, що характеризується довготривалим періодом відновлення (від 3 тижнів до 2–3 місяців).

Біг із перешкодами. Це спеціальний вид легкої атлетики, який дозволяє виявити комплексний розвиток швидко-силового здібностей. У спрощеному варіанті можна використовувати у спортивно-масовій та оздоровчій роботі, а також для організації різноманітних естафет.

Бар'єрний біг. Спеціальний вид легкої атлетики, який потребує виконання складних технічних дій, пов'язаних із подоланням дистанції між бар'єрами, їхньої атаки. Розвиває швидко-силові здібності, рухомість у суглобах і координаційні здібності. Може бути використаний у спортивно-прикладних видах й естафетах, під час проведення різноманітних спортивно-масових заходів.

Біг на пересіченій місцевості (крос). Це біг у природних умовах на пересіченій місцевості з подоланням перешкод (підйомів, спусків, кущів, лісу тощо). Він розвиває здатність до орієнтування та швидкого пересування на велику відстань на незнайомій місцевості; до подолання

природних перешкод, уміння правильно розподіляти свої сили. Дозволяє вдосконалювати швидкісні здібності, витривалість під час бігу, рухомість у суглобах, координаційні здібності.

Оздоровчий біг. Забезпечується комплексним впливом, фізичними вправами і природними чинниками. Маршрути для нього обладнують у парках, лісних масивах за умов пересіченої місцевості та ін. Бажано на таких доріжках «Здоров'я» розташовувати різноманітне нестандартне обладнання для поєднання елементів бігу з гімнастичними вправами прикладного характеру.

Необхідно зазначити, що всі перераховані види ходьби і бігу можуть бути елементами тренувального навантаження, а також окремими видами програми тренувань. Тому під час їхнього планування необхідно враховувати вік, стать, рівень підготовленості та циркадні ритми у процесі тренувальних занять.

Види оздоровчих засобів

До оздоровчих засобів належать такі.

Біг підтюпцем. Аеробний вид вправ має позитивний і негативний вплив. Позитивний – поліпшується діяльність різних систем організму, які забезпечують рух і є профілактичним засобом гіподинамії. Негативний – біодинаміка під час бігу підтюпцем така, що під час постановки опорної ноги виникає ударна хвиля і синусоїдні коливання з амплітудою та частотою залежно від жорсткості біосегментів і сили удару, які викликають вібраційні коливання в поперечному відділі хребта та розповсюджуються по всьому хребту, спричинюючи мікроструси головного мозку. Цей негативний ефект був виявлений американськими вченими після того, як у США відбувся бум із бігу підтюпцем. У багатьох клініках статистично збільшилася кількість скарг від людей віком 45–60 років на хвороби хребта.

Додаткові дослідження дозволили виявити ці порушення в тих чоловіків, які займалися бігом. Установка додаткових датчиків на поперечному відділі і тім'яній ділянці черепа засвідчили коливальні рухи рушійної дії. Висновки американських учених були такими: для того щоб займатися бігом підтюпцем, необхідно мати якісне спортивне взуття та гарьову або тартанову доріжки, що в сукупності дозволить зменшити ударну хвилю під час постановки ноги.

Біг із використанням тренажерів. Це застосування таких тренажерів, як доріжки «колібри», тредбан, механічна бігова доріжка тощо.

Позитивний ефект:

- можна з успіхом контролювати діяльність і дозувати навантаження;
- займатися в автономних умовах;
- застосовувати для дозованих фізичних навантажень під час обстеження.

Негативний ефект:

- перекручення техніки бігу;
- викликає односторонність і монотонність занять;
- не може бути засобом для розвитку спеціальних легкоатлетичних вправ.

Оздоровче плавання. Усі види плавання в комплексі із впливом гартувальних процедур, повітрям і сонцем викликають позитивні зміни в нервовій, дихальній, серцево-судинній, травній системах, у складі крові, а також в опорно-руховому апараті. Систематичний вплив зовнішніх чинників і води під час купання і плавання сприяє виробленню стійких пристосувальних реакцій в організмі, що дозволяє ЦНС, а через неї всім органам і системам функціонувати більш раціонально.

Оздоровчим плаванням можна займатися в усіх водах із дозволу санепідемстанції, у різному біологічному віці та практично цілий рік за відповідної фізичної під-

готовки. Основним принципом в організації оздоровчого плавання повинні бути поступовість, послідовність, систематичність.

Організатори оздоровчого плавання повинні мати фізкультурну освіту, знання з медико-біологічних основ процесу загартовування, навчання та вдосконалення. Повинні вміти відмінно плавати та надавати першу медичну допомогу під час нещасних випадків на воді.

Крім того, необхідно знати низку нормативних документів, що регламентують правила безпеки під час занять у різних типах водоймищ і з різним контингентом тих, хто займається. Також перед початком практичних занять на воді потрібно провести теоретичну програму підготовки (лекції із правил безпеки та поведінки на воді, гігієна занять, режим харчування, сну та ін.). Після закінчення теоретичних занять ті, хто займаються, мають розписатися за прослуханий курс лекцій.

У процесі теоретичних занять необхідно виявити осіб, які не вміють плавати або погано плавають. З таким контингентом необхідно проводити заняття окремо. У воді можна проводити різноманітні ігри, естафети з елементами плавання, а також організовувати різні свята, «День Нептуна», «День плавця» та ін.

Оздоровче плавання також застосовується з лікувальною метою для виконання вправ у полегшених умовах:

- уроджені порушення, травми опорно-рухового апарату;
- захворювання ЦНС, з периферичною нервовою системою;
- порушення обміну речовин;
- ішемічна хвороба серця;
- цукровий діабеті та ін.

Ходьба та біг на лижах. Використовують у тих регіонах, де кліматичні умови дозволяють використовувати

лижі як активний відпочинок, зміцнення здоров'я та загартовування. У процесі занять лижами розвиваються та вдосконалюються такі рухові здібності і морально-вольові якості, як швидкість рухів, сила, координація, витривалість, сміливість, наполегливість тощо.

Потрібно зазначити, що індивідуальні та самостійні заняття можна проводити тільки на стадіонах або в парках у межах населених пунктів. Заняття на місцевості, віддаленій від населених пунктів, або в лісі для уникнення нещасних випадків повинні здійснюватися групами. У цьому разі потрібно застосовувати всі заходи із профілактики спортивних травм тощо. Під час оздоровчої спрямованості на заняттях лижами необхідно займатися не менш ніж одну годину щоденно.

Темп, інтенсивність та обсяг вправ потрібно установлювати відповідно до табличних даних (довідкова література).

Особи, які мають відхилення у стані здоров'я, повинні отримати дозвіл лікаря на заняття. Ефективними з погляду пропаганди спортивно-масової роботи та її оздоровчої спрямованості є організація зимових свят, лижних марафонів, родинних естафет, лижних прогулянок вихідного дня тощо.

Велосипедні прогулянки. Їзда на велосипеді – це емоційний вид діяльності, належить до циклічних видів спорту, що значно розвиває серцево-судинну систему та легені. Потребує постійного догляду за технічним станом велосипеда. Для поїздки на коротку відстань (15–20 км) велосипедні прогулянки можна виконувати як тренувальні заняття. Під час збільшення дистанції до 80 км і більше необхідна ретельна організація таких поїздок:

- наявність запасних частин;
- пункти відпочинку та харчування;
- засоби для доставки несправних велосипедів тощо.

Під час організації більш тривалих подорожей необхідна тренувальна підготовка, переобладнання велосипеда (змінюють кермо, сидло, установлюють додаткові поролонові прокладки та ін.). Такі подорожі може здійснювати тільки підготовлені групи. Під час спортивно-масових заходів на велосипедах бажано у групах початківців провести заняття з удосконалення техніки їзди на велосипеді з опануванням основних прийомів: посадка, їзда по прямій, на підйомах, спусках, поворотах, гальмування, подолання перешкод.

Доцільно також вивчити з цією групою правила техніки безпеки дорожнього руху та прийняти залік із комісією, до складу якої повинен входити працівник ДПС. Крім того, необхідно вивчити технічну частину велосипеда та вміти робити малий технічний ремонт у дорожніх умовах.

Використання велосипедистів під час організації спортивно-масових заходів, дитячих марафонів, показових заїздів спортсменів високого класу може набагато підвищити свято міста або колективу фізичної культури.

Характеристика груп видів гімнастики

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

Отже, гімнастику можна об'єднати в такі групи.

1. Види спортивної гімнастики та акробатики. Сюди входять спортивна гімнастика, спортивна акробатика, художня гімнастика, атлетизм і спортивна аеробіка, тобто ті види

гімнастики, які мають національну федерацію, а спортсмени беруть участь у чемпіонатах Європи і світу.

Спортивна та художня гімнастики мають представництва в Міжнародному олімпійському комітеті (МОК) і є обов'язковими олімпійськими видами. Видовищність, яскравість, гармонійність, граціозність, складність технічних елементів у цих видах створюють неповторну красу в керуванні людиною своїм тілом. Цього досягають завдяки кропіткій багаторічній, тяжкій і фанатичній праці. Жорстка спортивна конкуренція ставить високі вимоги до спортивної майстерності. Коли спортсмен проходить шлях від початківця до майстра спорту, подальша спортивна діяльність пов'язана з підвищенням спортивної майстерності, яка до снаги тільки талановитим, удалим і неперевершеним спортсменам. Організатору та керівнику спортивно-масової роботи необхідно завжди тримати в полі зору таких спортсменів у КФК або спортивних організаціях. Програма їхніх виступів може стати одним із найбільш гідних показових спортивних видовищ у різних масових заходах.

Останнім часом *атлетизм* став одним із популярних видів. До нього ввійшли види культуризму, бодібілдинг, пауерліфтинг та ін. Ці види будуть розширюватися, називатися по-новому і кожен з них матиме свою програму змагань і підготовки до них. Проте в основі всіх цих видів фізичні вправи, спрямовані на розвиток і вдосконалення м'язової системи з використанням численних тренувальних програм, збалансованого харчування, різноманітних тренажерів тощо. Інакше кажучи, атлетизм – це не просто вид спорту, а спосіб життя та мислення, який підкреслює високу культуру тіла, душі й мислення. Бажання мати красиве тіло властиве кожній молодій людині, тому секції з видів атлетизму будуть функціонувати в різних колективах за належних умов їхньої організації. Для занять необхідна передусім група ентузіастів, яка буде систематично надавати

допомогу в комплектуванні тренажерного залу, проведенні занять зі спортсменами-початківцями у платних абонементних групах.

Сьогодні з видів атлетичної гімнастики є приблизно 600 тренувальних програм, більшість із яких має обґрунтовану концепцію тренувань. Оскільки заняття атлетизмом викликають великі функціональні зрушення в системах організму, то допускати до занять можна тільки висококваліфікованого фахівця, а ті, хто займаються, повинні проходити регулярні медичні обстеження у фізкультурному диспансері.

Термін «*спортивна аеробіка*» походить із грецької (аеро – «повітря», біос – «життя»). Цей вид виділився з ритмічної гімнастики, спортивної гімнастики та акробатики. Має складну обов'язкову програму виступів для всіх категорій учасників. Для організації груп спортивної аеробіки необхідно мати майданчик 7 м x 7 м, дзеркальну стіну, дерев'яне покриття, музичний супровід.

2. *Види спортивно-масової гімнастики*: спортивна гімнастика для колективів фізичної культури, ритмічна гімнастика, джаз-гімнастика, спортивний рок-н-рол з елементами акробатики та гімнастики, гравіотоніка, гідроаеробіка, шейпінг, стретчинг, диско-гімнастика, каланетика, пілатес тощо.

Спортивну гімнастику для колективів фізичної культури використовують для класифікаційної програми, яка дає право здобути спортивні розряди до 1 спортивного. Це створено для того, щоб зробити гімнастику більш доступною для масового використання. Її можна розвивати в різних КФК, маючи майданчик 12 м x 12 м і мінімум приладів: гімнастичного коня, кільця, коня з ручками, паралельні бруси, різновисокі бруси, колоди та перекладину. Можна проводити змагання як із багатоборства, так і з окремих

видів. Також можна організувати показові виступи з окремих видів.

Ритмічна гімнастика – це комплекси ЗРВ, із предметами та без предметів, які виконують поточним способом без пауз для відпочинку у швидкому темпі, з використанням сучасної музики.

До комплексів входять вправи для всіх основних груп м'язів, для всіх частин тіла. Залежно від поставлених завдань створюють комплекси різної спрямованості, які можна проводити у вигляді виробничої гімнастики, спортивної розминки або спеціальних занять. Комплекс і характер навантаження для чоловіків відрізняється великою кількістю силових вправ. Музика визначає ритм і темп руху. Комплекси необхідно часто змінювати, бо організм адаптується до відповідних навантажень, тому тренувального ефекту не буде.

Найбільший ефект дають щоденні заняття, а заняття тільки двічі-тричі на тиждень неефективні. Під час проведення занять зберігається загальноприйнята структура, у якій можна виділити 3 частини: підготовча, основна та кінцева. Підготовча: 7–10 % від усього часу занять, ЧСС – 50–60 % від максимуму, основна частина – 75 % від основного заняття, ЧСС – 80–90 % від максимуму. Кінцева – 10–13 % від усього часу, ЧСС – 10–15 % від максимуму.

Імперично максимальну ЧСС розраховують так: 220 уд./хв мінус вік того, хто займається.

Загальна тривалість заняття:

– для початківців – 30 хв (ЧСС – 60 % від максимального);

– для більш підготовлених – 45–60 хв (ЧСС – 65–75 % від максимального);

– для групи вдосконалення – 60–90 хв (ЧСС – 75–85% від максимального).

Якщо групу не вдається розділити за віком, то заняття можна проводити диференційовано. Для проведення занять допускають осіб, які мають вищу фізкультурну освіту, спеціальну кваліфікаційну підготовку (мають відповідне посвідчення, повністю відповідають за збереження здоров'я тих, хто займається).

Джаз-гімнастика. Це засіб фізичного виховання на основі джазової музики. Виникнення цього напряму стало відомим завдяки сценічному мистецтву відомої американської танцюристки А. Дункан. Вона вперше ввела у джазовий танець, створений американськими неграми, елементи пантоміми. Джаз-гімнастика відмінно розвиває координацію рухів, уміння керувати своїм тілом, красиво танцювати сучасні танці.

Спортивний рок-н-рол з елементами акробатики та гімнастики. У рок-н-ролу є своя міжнародна федерація. Вона проводить різні турніри, чемпіонати світу, Європи, кубкові змагання. Цей танець з елементами акробатики можуть виконувати тільки добре підготовлені люди, які з дитячих років мають акробатичну школу рухів. Проте елементи рок-н-ролу можна використовувати і в аматорських програмах.

Гравіотоніка. Це спортивна аеробіка, яка використовує як вагу біосегментів спеціально підібрані навантаження, які дають змогу під час скорочувальних рухів розвивати великі моменти сили, а під час інерційних рухів сприяти протидіянню великим м'язовим зусиллям. За такого виду занять виникає велике навантаження на опорно-руховий апарат (ОРА).

Гравіотоніку як тренування використовують тільки для підготовлених спортсменів. Керівник групи гравіотоніки повинен мати відповідні знання з галузі біомеханіки рухів спортсменів, щоб правильно розрахувати величину навантаження, залежно від росту, ваги, рівня фізичної під-

готовки спортсмена. Здебільшого гравіотонікою займаються чоловіки для розвитку м'язової маси і сили.

Гідроаеробіка – це виконання фізичних вправ під фонограму у водному середовищі. Гідроаеробікою можуть займатися люди різного віку, статі та фізичної підготовки. Особливо корисно займатися людям, які страждають на ожиріння та бажають схуднути, оскільки у воді активізуються процеси обміну речовин, збільшується тепловіддача і швидкість енергетичних витрат калорій, крім того, усі рухи долають опір водного середовища, що викликає навантаження на скелетні м'язи.

Шейпінг. Це аеробіка в тісному зв'язку з атлетичною гімнастикою. Під час занять шейпінгом інтенсивність фізичного навантаження дозується індивідуально, яку розраховують за комплексними програмами на основі антропометричних показників, статі та віку. Для шейпінгу характерний чіткий медичний контроль за станом фізичного розвитку та функціональної підготовки.

Стретчинг. Це – вправи, пов'язані із тренуванням м'язів під час їхнього розтягування. Спостерігають анатомію рухів, ураховують підготовленість тих, хто навчається, для виконання елементів на розтягування. Як додаткові сили для розтягування використовують масу власного тіла і допомогу партнера. Цей вид гімнастики також широко використовують як додатковий засіб у різних видах спорту. Великої популярності він набув серед баскетболістів зарубіжних команд, які перед виходом на майданчик до розминки вносять елементи стретчингу, що дозволяє зробити м'язи еластичними, і вони можуть більш ефективно виконувати навантаження вибухового характеру.

Диско-гімнастика. В основі лежать елементи танцю – диско. Оскільки темп музики достатньо високий, то можна використовувати як вид діяльності з аеробно-анаеробним спрямуванням, що призводить до більших витрат енергії

та, відповідно, до зниження маси тіла. Елементи диско-гімнастики з успіхом використовують під час складання тренувальних програм зі спортивної аеробіки.

Каланетика. Це вид гімнастики з елементами спортивної аеробіки, атлетичної гімнастики, шейпінгу, а також стретчингу. Представники цього напряму життєдіяльності дотримуються збалансованого харчування (дієти).

Пілатес. За допомогою методу Й. Пілатеса (1880–1967), до якого входить виконання спеціальних фізичних вправ, відбувається корекція неправильних рухів, що спрямована на випрямлення хребта. Сутність методу також полягає в його 8 принципах для кожної вправи: релаксація, концентрація, вирівнювання, дихання, центрування, координація, плавність рухів, витривалість.

Спортивні і рухливі ігри як оздоровчі засоби

Спортивні і рухливі ігри характеризуються різнобічними оздоровчими ефектами, вони надають різнобічне рухове навантаження, поліпшують емоційний стан і тонізують нервову систему, є засобом для розвитку багатьох якостей, зокрема моральних: товариськість, відчуття колективізму, жертвувати особистими інтересами заради інтересів команди. В Україні ще з початку ХХ століття використовували спортивні і рухливі ігри майже на кожному святі. Трохи іншими були правила, місце занять та обладнання, проте багато людей уміло грали: у сітківку (теніс), кошеківку (баскетбол), відбивалку (волейбол), пориванку (гандбол), копаний м'яч (футбол). Проводили змагання як індивідуальні, так і за типом блискавичного турніру (кубкового). У Західній Україні щовесни проводили спортивні свята – день Українського спортсмена. Кожен спортивний колектив відкривав його спортивним парадом. Після параду проходила рухлива і спортивна частини.

Рухлива частина – це масові гімнастичні виступи (вільні ручні вправи), а також обов'язковим видом було перетягування канату – линви. Друга частина – легкоатлетичні змагання, велогонки та обов'язково вже перераховані спортивні і рухливі ігри.

З історії Запорізької Січі відомо, що козаки у своєму фізичному розвитку дуже багато уваги приділяли рухливим іграм. Навесні та влітку дні дуже розповсюджені були ігри з м'ячем і дерев'яними шарами. Наприклад, підкидаючи дерев'яний шар, потрібно вцілити в нього дерев'яною палицею.

Цікавий той факт, що рухливі ігри входили до святкових церковних ритуалів. Наприклад, Масляниця (свято весни і сонця «Масниця»), веселі зимові рухливі ігри, сценарій яких був визначений заздалегідь. *Понеділок* – зустріч, готували місце (будували снігові фортеці, заливали снігові гірки, розчищали майданчик). *Вівторок* – веселі ігри. *Середа* – ласунка (відпочинок після ігор). *Четвер* – розгульний (веселі народні гуляння з катанням на конях). *П'ятниця* – тещині вечори (зяті ходили в гості до тещі). *Субота* – досвітки (ходили в гості до родичів). *Неділя* – день прощання (прощалися з Маслянницею, вибачалися перед родичами і близькими, готувалися до довгого семитижневого посту).

Отже, церква тричі на тиждень (понеділок, вівторок, четвер) приділяла час фізичним тілесним вправам. Таких прикладів з історії фізичного виховання в Україні можна навести багато, сутність цього зводиться до того, що народ здавна любив і розумів спортивні і рухливі ігри, дуже цінував тих людей, які були їхніми організаторами.

Використання місцевості у фізкультурно-спортивній діяльності

До цих видів належать: туризм, спортивне орієнтування, походи вихідного дня. Вони дають можливість

побувати людям на природі та отримати, крім фізичного навантаження, емоційне піднесення.

Туризм. Для організації занять необхідно пройти загальну та спеціальну підготовку, ознайомитися зі специфікою різновидів: пішохідний, лижний і водний. Необхідно вивчити розділи з вибору маршрутів, комплектування спорядження, харчування, тактики походів, подолання різноманітних перешкод тощо. Проводять практичні заняття з техніки установки палаток, розпалювання вогнища, розрахунку продуктів і приготування їжі, техніки подолання перешкод та ін. Туризм корисний не тільки як оздоровчий засіб, але й у походах, оскільки під час створення екстремальних умов виявляються особисті якості кожного учасника. Він має велике виховне значення. Організаційно цей вид може посісти одне із провідних місць в організації та згуртованості родини. Проте організатор перед оголошенням турпоходу повинен обміркувати до дрібниць усі деталі, щоб отримати бажаний ефект: контингент, маршрут, привали, місце для відпочинку, медичне забезпечення тощо, а також програму спортивно-масових заходів і конкурсів, з якими необхідно заздалегідь ознайомити учасників походу.

Спортивне орієнтування. Ставить до тих, хто займається, вимоги бути винахідливими, уміти правильно та швидко орієнтуватися в незнайомій обстановці, уміти швидко визначати та вираховувати за компасом і картою короткий шлях до контрольного пункту. Поряд із фізичною підготовкою необхідно мати і топографічну.

Цим видом можуть займатися особи з різним рівнем фізичної підготовки, у різні пори року та за різноманітних погодних умов. У процесі занять розвиваються такі вміння і навички: визначення відстані, напрямку, читання карти і порівняння її з місцевістю, способи орієнтування, вибір раціонального шляху руху.

Змагання проводять у заданому напрямі по маркірованій трасі та за вибором. У заданому напрямі контрольні пункти необхідно визначити за порядком їхньої нумерації. По маркірованій трасі необхідно якомога точніше нанести на свою карту місце розташування контрольних пунктів, які є на дистанції.

На змаганнях за вибором учасники повинні в межах визначеного часу набрати найбільшу кількість балів за виявлені контрольні пункти. Для організації таких видів змагань бажано залучити фахівців із клубів спортивного орієнтування і туризму. Проте з метою оздоровлення у трудових колективах, малих організаціях і загальноосвітніх школах ці змагання можна організовувати за спрощеними схемами. Мета таких змагань – оздоровлення з емоційним піднесенням, тому місце проведення необхідно вибирати так, щоб викликало позитивні емоції (поблизу річки, озера, у лісах).

Походи вихідного дня. Вони можуть бути індивідуальними, родинними та колективними. Підготовка і методика приведення така сама, як і під час організації та проведення туристичних походів, але мають велике оздоровчо-відновне значення. Такі походи мають велике значення для дітей як засіб пізнання навколишнього світу. Керівнику або організатору цих походів необхідно обмірковувати маршрут історично-пізнавального та екологічного характеру. Такі походи мають на меті збереження природи, показати її красу, тому дуже важливо учасникам прищеплювати культуру ставлення до природи, починаючи з моменту розпалювання вогнища та закінчуючи прибиранням території, де був табір. Можна проводити прогулянки вихідного дня на базах відпочинку. Оскільки часу на відпочинок відведено більше, ніж у туристичному поході, то можна додатково проводити спортивно-масові заходи.

Нетрадиційні види фізкультурно-спортивної діяльності

Відомо, що добре зарекомендовані види спорту залишаються в арсеналі засобів фізичного виховання, проте існує низка нетрадиційних видів ФВіС, які користуються великою популярністю в людей. У цьому пункті подано коротку характеристику цих види. До них належать такі:

Акватлон – це плавання під водою в ластах, орієнтування та боротьба під водою. Змагання проводять із 1982 року.

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

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

Пауерліфтинг – триборство, яке складається із присідання зі штангою, віджимання штанги лежачи і тяги штанги. Чемпіонати світу з цього виду проводить міжнародна федерація пауерліфтингу з 1975 року.

Перетягування канату як організаційний вид спорту виник у 1870 році в Англії, входив до програми 1 Ігор Олімпіади.

У 1963 році створена Міжнародна федерація з цього виду спорту. У ньому беруть участь чоловіки та жінки. Команди змагаються в 5 вагових категоріях, ураховують загальну вагу учасників (8 осіб). Капітан – дев'ятий, але участі він не бере, а тільки керує. У змаганнях серед жінок є тільки одна вагова категорія – вільна (без обмеження ваги учасниць). Жінкам дозволено користуватися рукавицями.

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

Тріатлон. Містить плавання, велосипедний крос і біг. Змагання проводять в один день без перерви між видами.

Міжнародний тріатлон містить:

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

Цей вид спорту за кордоном називають спортом для «справжніх чоловіків». У спортивно-масовій роботі визначено таку дистанцію: плавання – 1,5 км, велокрос – 40 км, біг – 10 км.

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

Фристайл – вільний стиль, гірськолижне триборство, до якого входять:

- могул, спуск по горбистій поверхні;
- лижний балет, спуск по пологому схилу, під музику з виконанням фігурних елементів;
- лижна акробатика, стрибки із трампліна з виконанням акробатичних елементів. Цей вид посів чільне місце в Олімпійських видах спорту.

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

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

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

Рекреаційні заходи

До них належать такі:

Спеціально підібрані фізичні вправи. Це може бути група вправ, яка викликає функціональні зрушення в системі організму, або ж фізичні вправи локального впливу. Характерною особливістю є те, що чітко підбирають обсяг, інтенсивність і точність їхнього виконання.

До цієї самої групи належать вправи ЛФК, спеціально підібрані для лікування та профілактики кожного захворювання.

Бальнеотерапія. Це відновлювальні засоби з використанням повітряних ванн, дозованих сонячних процедур, сірководневих ванн, радонових, мінеральних, хвойних, сульфатних і контрастних душів.

Крім того, використовують *курортну терапію*, де бальнеозасоби використовують у комплексі (збалансоване харчування, процедури, призначені лікарем, організований відпочинок).

Механотерапія – це використання механічних тренажерів із лікувальною і тренувальною метою.

Фізіотерапія об'єднує всі перераховані засоби та лікувальну гімнастику, яка використовує спеціально підібрані фізичні вправи.

Види масажу – ручний, самомасаж, апаратний, гідромасаж, лікувальний (загальний, локальний, глобальний, точковий тощо), спортивний.

Фітотерапія – використання лікарських рослин і фітопрепаратів та систем.

Сауни (бані) бувають сухоповітряні і парні. Великим відновним засобом є сухоповітряні сауни (85–90 °С). Здебільшого спортсмени використовують «дрібну» методику – 3–7 хв із перервою між заходами до 1 хв. Це дозволяє розігріти м'язову систему без особливого перенавантаження серцево-судинної системи. Реальний ефект сауни: розширюються кровеносні судини, кров, депонована в капілярах, направляються в судинне русло, починають активно працювати нирки та надниркові залози, посилюється викид адреналіну у кров, збільшується ЧСС – усе це сприяє активному обміну речовин (розщеплення жирів, глікогену).

Фармакологічні засоби. Використовують лікарські препарати (вітамінізація – В₁, В₆, В₁₂, полівітаміни), мазі (апізатрон, нікофлекс, фіналгон), меншою мірою і гормональні засоби (тестостерон, анаболітичні стероїди, нерабол тощо).

Кількість засобів із кожним роком зростає все більше. Це означає, що людина швидко знаходить нові системи керування своїм тілом. Завдяки засобам інформації ці системи і програми дуже швидко розповсюджують, вивчають, коригують, доповнюють, заперечують і вдосконалюють. Застосування електроніки дає можливість проконтролювати вплив цих засобів на молекулярному рівні, проте досі ніхто не може дати точних рекомендацій щодо оптимального варіанта рухового режиму індивідуально для кожної людини.

Отже, проблема рухової культури існує протягом онтогенезу. Дуже мало в нашому суспільстві приділено уваги розвитку фізичної культури в кожній родині, щоб вона стала так само необхідною, як одяг, взуття, харчування. Цивілізовані країни досягли певного рівня, в Україні, згідно зі статистикою, фізичною культурою в родині займається близько 5 %. Тому завдання фахівців, які пра-

цюють у сфері фізичного виховання і спорту, – докорінно змінити ставлення всіх верств населення до культури особистого розвитку загалом.

Тому основними функціями тренера з виду спорту є вміння створювати та проводити тренувальні заняття з будь-якою категорією населення:

- управляти їхньою фізичною, технічною, тактичною підготовкою та психічним станом вихованців;
- планувати процес підготовки;
- взаємодіяти із громадськими та комерційними організаціями;
- систематично проводити відбір спортсменів;
- створювати необхідні умови для рекреації та відновлення працездатності спортсменів;

Гармонійний розвиток підростаючого покоління, єдність фізичних, психічних, духовних і соціальних потреб громадян України значною мірою залежить від професійної готовності тренерів із виду спорту до ефективної фізкультурно-спортивної діяльності.

Контрольні питання

1. Охарактеризуйте засоби, що використовують у ФСД.
2. Розкрийте види ходьби та чинники, які впливають на неї.
3. Які різновиди бігу Ви знаєте, у чому їхня оздоровча спрямованість?
4. Що таке оздоровче планування?
5. Розкажіть про значення та особливості велосипедних прогулянок в оздоровчій роботі.
6. Розкрийте гімнастичні види у ФСД.
7. Поясніть, що таке атлетизм.
8. Розкажіть про зміст спортивної аеробіки у ФСД.

9. Які Ви знаєте види у спортивно-масовій гімнастиці? Дайте їм коротку характеристику.

10. У чому полягають особливості використання спортивних і рухливих ігор в оздоровчих заходах?

11. Назвіть види засобів, які використовують у ФСД на місцевості.

12. Визначте нетрадиційні види спорту.

13. Розкрийте сутність реабілітаційних і рекреаційних засобів ФСД.

РОЗДІЛ 4

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ЗАХОДИ

У теорії та практиці фізичного виховання і спорту обґрунтовано та розроблено різноманітні форми і методи формування рухової активності різних груп населення. Водночас для більшості людей заняття фізичними вправами залишаються на рівні видовищ, їхній рівень фізичної підготовки не відповідає вимогам, які ставлять до стану розвитку сучасного виробництва, науки і культури. У більшості населення України спостерігається лише ситуативна активність заняттями фізичним вихованням і спортом, а у представників деяких груп населення (які не працюють, пенсіонерів) фізкультурна активність майже повністю відсутня, тому значно знижується працездатність, погіршуються рухові, функціональні та антропометричні показники порівняно зі статистикою минулих років.

Протягом процесу життєдіяльності (навчання у дошкільних закладах, школах, спеціальних навчальних закладах, ЗВО тощо) у більшості із зазначених сфер не вдається виховувати звичку до самостійних і систематичних занять фізичними вправами. Здебільшого винними є працівники і керівники галузі фізичного виховання і спорту.

Маркетинг фізичного виховання і спорту

Інакше кажучи, це рекламна діяльність сфери ФВіС з метою залучення більшої кількості людей до тих, хто займається спортом. Потрібно пригадати успішні реклами з телебачення, газет, журналів та інших засобів інформації. Вони мають успіх, якщо виконані оригінально, барвисто та зі смаком.

Отже, для проведення показових змагань, конкурсів, блицтурнірів, відкритих турнірів та інших агітаційних і рекламних засобів потрібно подумати про те, як їх зробити

яскравими, такими, що запам'ятовуються, цікавими як для глядачів, так і для учасників із поєднанням різних форм: розіграш квитків, спортивна лотерея, спортивні тоталізатори (передбачення про кращі команди) тощо. А тому професіоналізм тренера з виду спорту повинен відчуватися у всьому – від моменту подання оголошення, запрошення до нагородження учасників і вшанування видатних спортсменів.

Навчально-тренувальна робота

Основне завдання – зробити заняття більш ефективними, підвищити емоційність, стимулювати підвищення рівня фізичної підготовки.

До цього виду належать змагання з багатоборства за спрощеними правилами, рухливі ігри, туристичні естафети та ін.

Можна з успіхом виконувати на навчально-тренувальних заняттях або змаганнях поставлені завдання, якщо буде знайдений нестандартний підхід до кожного з них. Нестандартний підхід – це та «фродзинка», елемент творчості, що сприяє значному вияву інтересів до занять.

Другий аспект успіху – це стимулювання процесу тренувальної діяльності. Ними можуть бути: призи, заохочення, нагороди, адже тільки у спорті можна вимовити: «Я – швидший, Я – сильніший, Я – найкращий!».

Необхідно намагатися урізноманітнити заняття емоційними моментами. Це можуть бути різні естафети, рухливі ігри, виконання контрольних нормативів із метою виявлення сильніших, а також на кожному занятті доцільно підбивати підсумки.

Усі заплановані заходи можна проводити під час дотримання таких принципів:

– відповідність організації заходів і завдань;

- доступність участі за часом, місцем для учасників і глядачів;
- відповідність змагальних вправ рівню підготовки, статі і віку тих, хто займається;
- безпека учасників, суддів і глядачів;
- об'єктивність визначення результатів;
- своєчасність підбиття підсумків і нагородження переможців;
- додержання традиційних ритуалів відкриття і закриття змагань.

Організація і проведення спортивних змагань

Спортивні змагання є одними з найбільш ефективних видів ФСД.

За характером заліку та визначенням результатів усі спортивні змагання поділяються на особисті, особисто-командні та командні.

За формою проведення: відкриті та закриті, очні, заочні, одноразові, традиційні, одноденні та багатоденні, офіційні й товариські, класифікаційні.

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

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

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

Способи проведення змагань – прямий, коловий, з вибуванням і змішаний.

Прямий спосіб застосовується під час проведення особистих та особисто-командних змагань. У ньому результати учасників переводять у бали. Сутність способу – у послідовному чи одночасному виконанні змагальних елементів на одній спортивній арені. Використовують у легкій

атлетиці, лижному, ковзанярському, велосипедному спорті, плаванні, гімнастиці, акробатиці тощо.

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

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

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

Змішаний спосіб – це послідовне поєднання один із одним змагань 2 способами (коловим і з вибуванням).

Для проведення змагань необхідно:

- розробити положення про змагання;
- скласти кошторис витрат;
- створити оргкомітет із підготовки та проведення змагань;
- підібрати суддівську колегію та організувати її роботу;
- сповістити про змагання через засоби масової інформації та афіші;
- організувати приймання та оброблення заявок на участь у змаганнях;
- скласти програму і графік змагань;
- скласти сценарій нагородження переможців, відкриття та закриття змагань і програму показових виступів;
- підготувати спортивні споруди;
- забезпечити медичне обслуговування;
- перевірити підготовку місць спортивних змагань, спортивного обладнання та інвентарю;

- визначити заходи з обслуговування учасників змагань і глядачів;
- забезпечити чітку та своєчасну інформацію за результатами проведення змагань.

Положення про змагання. Це основний документ, що регламентує всі умови проведення цього змагання. У ньому висвітлюються такі розділи:

- назва змагання, характер і вид спорту;
- мета та завдання змагання;
- керівництво проведенням змагання (хто організовує та керує);
- склад учасників;
- термін і місце проведення;
- програма змагання, форма заліку;
- система оцінювання результатів;
- порядок і терміни подання заявок;
- медико-санітарне забезпечення і техніка безпеки;
- умови нагородження переможців особистої і командної першості;
- порядок подання протестів і їхній розгляд;
- додаткові умови (кошти на проживання, харчування, проїзд тощо).

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

Суддівська колегія. Заздалегідь затверджують склад Головної суддівської колегії (ГСК): директор змагання, менеджер (головний суддя), технічний менеджер, головний секретар, помічник секретаря, старші судді (рефері), судді-хронометристи, судді при учасниках, суддя-інформатор. Залежно від кваліфікації судді поділяються на категорії: суддя зі спорту, суддя I категорії, національної та міжнато-

дної категорії. Для суддів проводять нараду, де розглядають положення про змагання з визначенням одного тлумачення його пунктів, основних розділів правил змагання, план розташування суддів.

Спортивні судді на змаганнях повинні бути одягнені у визначену форму.

Агітаційне забезпечення змагань:

- висвітлення періоду підготовки до друку – випуск афіш, програм, запрошень, листівок, фотостендів, інформаційних оголошень;

- своєчасне заповнення підсумкових таблиць, вручення грамот, дипломів;

- оформлення місць змагання (прапори, гірлянди, панно, афіші з рекламою, плакати, спортивні лозунги, таблиці рекордів тощо).

Фінансове та господарське забезпечення змагань:

- підготовка споруд, ремонт і придбання інвентарю та обладнання;

- забезпечення транспорту для перевезення спортсменів;

- підготовка місць для житла спортсменів і суддів;

- організація харчування спортсменів;

- фінансування виробництва афіш, програм, запрошень, протоколів, зведених таблиць тощо;

- придбання грамот, дипломів, медалей, кубків, призів, канцелярських товарів та ін.;

- оплата виробництва та придбання обладнання для оформлення місць змагань;

- кошти на харчування суддям, медперсоналу, обслуговчого персоналу тощо.

Спортивно-масові свята

Їхнє успішне проведення залежить від рівня планування та організаційної роботи:

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

Складання плану спортивного свята. План спортивно-масового свята складає оргкомітет; до нього входять усі вищезазначені пункти розгорнутого характеру, вказано відповідального за проведення, термін проведення (до якого часу треба виконати необхідний обсяг роботи та віднести до відповідального на підпис).

Розроблення сценарію. Розроблення сценарію доручають найбільш творчій, освіченій і відповідальній людині (або групі особистостей). Сценарій – це докладний опис усього свята з указанням точного часу. До нього входять такі розділи:

- слова ведучого;
- вітальна промова запрошених гостей;
- ритуал відкриття;
- музичний супровід із назвою теми музичного твору;
- показові виступи спортсменів;
- конкурси, естафети, змагання, розіграші (зокрема і для глядачів);
- суддівство конкурсів, нагородження, призи;

- порядок і послідовність проведення (зокрема винесення та прибирання інвентарю);
- інформація для глядачів (за перебігом свята);
- ритуал закриття свята;
- перерахування необхідного інвентарю та обладнання; зазначення осіб, відповідальних за його збереження;
- прибирання місць проведення та перевезення інвентарю (транспортне забезпечення).

Сценарій повинен бути описаний відповідно до його проведення та поданий в оргкомітет для обговорення і погодження дій.

Складання кошторису витрат. До нього входять:

- витрати на підготовку сценарію;
- закупівля недостатнього інвентарю та обладнання, банерів для підготовки місць змагань, призів;
- оплата транспортних витрат;
- озвучення свята;
- оплата сфери обслуговування;
- закупівля спортивної форми та інвентарю, який пов'язаний із спортивними виступами;
- інші витрати, пов'язані із проведенням свята за сценарієм.

Створення оргкомітету. Оргкомітет повинен складатися з оптимальної кількості людей. До нього мають входити: керівник свята (спортивний режисер), спортивний сценарист, відповідальний за матеріальну частину, відповідальний за агітаційно-пропагандистську роботу, звукорежисер, головний ведучий (спортивний конферансьє) та ін.

Маркетинг свята. Заздалегідь запрошують гостей, яким разом із запрошенням висилають програму свята із зазначенням місця та часу. Виготовляють афіші, оголошення, листівки, рекламу та інший агітаційний матеріал.

Підготовка програми. За сценарієм обирають вузлові моменти, які можна провести в порядку репетицій

(окремі номери). Після їхньої підготовки виконують попередній монтаж (репетиція, де керівники програми погоджують порядок дій). Після чого призначають генеральну репетицію свята, затверджують програму, яку вже не можна змінювати. Програму розмножують у необхідній кількості для керівників свята.

Підготовка місця проведення. Бажано, щоб місце репетицій збігалось з місцем проведення. Проте якщо немає такої можливості, тоді на визначеному місці проведення заздалегідь визначають: місця для глядачів, порядок вивезення інвентарю, місця для учасників, електрифікацію для озвучення та освітлення, транспортні під'їзди тощо. За наявності інвентарю призначають відповідального, у підпорядкуванні якого є група, яка здійснює доставку, придбання і його збереження. Це одна з відповідальних ділянок роботи, коли брак чого-небудь може зіпсувати свято.

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

Фінансування свята. Якщо ініціатором проведення є зовнішні структури влади (райвиконком, міськвиконком, облвиконком та ін.), то фінансування здійснюється за їхній кошт за кошторисом витрат. Якщо таке свято проводить КФК, то до фінансування можна залучити різні сфери обслуговування (дозволити їм реалізацію своїх товарів на святі), ЖКО, на території яких проводиться свято, а також матеріальний фонд спортивних організацій. Частково, щоб компенсувати витрати на свята, можна підготувати спортивну лотерею, спортивні тоталізатори (прогноз).

Ресурсне і фінансове забезпечення спортивно-масових заходів

Усім працівникам сфери ФКС доводиться працювати в економічних умовах, у яких не можна дати стандартних порад для знаходження джерел фінансування.

Рекомендована першочерговість така:

- кошти від організації та проведення фізкультурно-спортивних видовищних заходів із платним відвідуванням глядачів;

- кошти від послуг на надання спортивного об'єкта для відпочинку;

- прибутки від послуг для абонементних груп;

- прибутки від організації прокату спортивного інвентарю та обладнання;

- кошти, які були отримані від ремонту та підготовки спортінвентарю;

- надання оздоровчих послуг (масаж, ЛФК тощо);

- оренда невикористовуваних спортивних приміщень;

- реклама спортсменами промислової продукції та послуг підприємств і фірм;

- оренда спортивних споруд;

- продаж спортивної атрибутики різним командам;

- прибутки від паркування та охорони автомашин глядачів поблизу спортивних споруд під час проходження змагань (платна стоянка);

- організація міжнародного спортивного турніру;

- кошти, отримані від проведення змагань із попереднім внеском учасників (обов'язкові для участі);

- прибутки від організації та проведення спортивної лотереї;

- добровільні фінансові внески від фірм, меценатів, фондів, підприємств;

– різноманітні бартерні угоди.

Звичайно, спортивна організація повинна мати свій розрахунковий рахунок, затверджений устав, у якому будуть відображені ці види діяльності, та природно комерційного директора, який буде вирішувати ці питання.

Організаційне забезпечення спортивно-масових заходів в освітньому закладі

На підставі досвіду роботи в освітніх закладах можна рекомендувати діяти так:

– дати завдання класним керівникам з активом класу підготувати по одному номеру для участі у святі, який буде презентацією цього класу;

– після цього призначити перегляд номерів – з них і відібрати кращі, скоригувати недостатньо підготовлені, а гірші, дотримуючись педагогічного такту, попросити замінити;

– з отриманого банку номерів підготувати проєкт сценарію;

– запросити оргкомітет, до якого входять: музпрацівник, завуч, методист, актив учнів, та висловити припущення щодо проєкту сценарію;

– додати до сценарію свята зустрічні пропозиції і затвердити загальний сценарій.

Якщо організовуєте спортивно-масові заходи великого масштабу, то бажано дотримуватися схеми проведення спортивних свят, зазначеної вище.

Усі спортивно-масові й оздоровчі заходи ніколи не можна обмежувати переліком, тому планувати їх треба на календарний чи навчальний рік. Проте готуватися до кожного необхідно завчасно. Спортивні заходи можна віднести до видатних дат, загальноміських та інших масових заходів.

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

Контрольні питання

1. Що таке фізична активність суспільства та який її рівень розвитку в Україні?
2. Як провести маркетинг спортивної діяльності?
3. Надайте інформацію про форми і способи проведення змагань.
4. Розкрийте розділи, що містять положення про змагання.
5. Опишіть функції оргкомітету змагань.
6. У чому полягає агітаційне забезпечення змагань?
7. Розкажіть про фінансову і господарську діяльність у період підготовки до проведення змагань.
8. Визначте особливості видів роботи, що необхідно передбачити для підготовки та проведення спортивно-масового свята.
9. Назвіть розділи, які повинні бути внесені до плану спортивного свята.
10. Що містить кошторис витрат із проведення спортивно-масових заходів (свят)?
11. Розкрийте додаткові статті доходу, які може мати сфера ФКС.
12. Поясніть, у чому полягають особливості організаційного забезпечення спортивно-масових заходів.

РОЗДІЛ 5

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ЧИННИК ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВУ

Сьогодні постає проблема – розвиток дитячого та юнацького спорту, про яку останнім часом через економічні труднощі взагалі не згадують. Багато відзначають про проблеми спорту і про тих спортсменів, які можуть лише в певний час показати результативність на світовій спортивній арені. Проте час плине швидко, особливо у спорті вищих досягнень. Кожен спортсмен, знаючи це, намагається використати цей відрізок часу, відведений у спортивному житті. Парадоксальність ситуації полягає в тому, що:

1. Спорт – це політика. Країні потрібні гарні спортсмени, щоб підвищити рейтинг України серед інших країн, однак уряду байдуже, що з українського спорту йдуть видатні спортсмени і тренери, йдуть не тільки тому, що їх запрошують за кордон, хоча це дуже важливо, але передусім тому, що гідність наших спортсменів не беруть до уваги.

2. Україні потрібне здорове, сильне, мужнє покоління, щоб підвищити економіку хоча б до життєвого рівня. Де ще, як не у спорті, можна виховати такі якості, однак досі відбувається активний процес скорочення фінансування фізкультури і спорту та закриття різноманітних спортивних організацій, баз, шкіл тощо.

У системі сфери ФКС залишилися працювати талановиті, свідомі та безкорисливі тренери, викладачі, організатори, які люблять свою професію та результати своєї роботи. Вони шукають нестандартні рішення для виходу з економічного становища, більшість із них навчилися поєднувати комерційну та педагогічну діяльність, а деякі досягли великих успіхів і підтримують економічні «спортивні братства».

Діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ)

ДЮСШ – це одна з основних форм залучення дітей та юнацтва до систематичних занять ФВС. Для її здійснення необхідно таке: власна або орендна спортивна база, кваліфіковане керівництво і тренерсько-викладацький склад, адміністративні приміщення і фінансування.

ДЮСШ є позакласними закладами, які мають право юридичної особи та у своїй діяльності повинні:

- здійснювати фізкультурно-спортивну діяльність, а також виховну роботу серед дітей і підлітків;
- залучати їх до систематичних занять фізичними вправами;
- виявляти у процесі занять здібних і талановитих дітей для залучення їх до занять спортом у спеціальних закладах;
- кількість навчальних груп установлюють залежно від специфіки виду спорту та умов (існує положення, що кількість учнів у групі початкової підготовки не повинна бути меншою ніж 14).

ДЮСШ здійснює навчально-тренувальний процес із групами початкової підготовки, навчально-тренувальними, спортивного вдосконалення. Групи комплектуються з обдарованих і здібних дітей.

Основний показник роботи – кількість випускників, які вступили до шкіл-інтернатів спортивного профілю (ШСП), СДЮСШОР та ШВСМ. Проте якщо треба, з випускників може бути створена група спортивного вдосконалення. Зарахування в ДЮСШ проводять на основі заяви батьків і довідки лікаря. Навчальний рік починається з 1 вересня. Навчально-тренувальні заняття (НТЗ) проводять за навчальними програмами, що розраховані на 46 тижнів занять у школі і 16 тижнів в умовах спортивно-оздоровчого табору.

Тривалість одного заняття у групах навчальної підготовки – 2 академічні години, у навчально-тренувальних – 4 год. Під час зимових і літніх канікул організують спортивно-оздоровчі табори. Під час підготовки до національного чемпіонату (змагання), якщо є фінансування, то можна проводити навчально-тренувальні збори від 12 до 18 днів.

Структура та характер роботи спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву (СДЮСШОР)

СДЮСШОР створюють на базі наявних ДЮСШ, які досягли високих спортивних результатів. У ДЮСШОР формуються: навчально-тренувальні групи (НТГ), групи спортивного вдосконалення (ГСВ), групи вищої спортивної майстерності (ГВСМ).

В окремих випадках, якщо немає ДЮСШ з цього виду спорту, СДЮСШОР дозволено мати групи навчальної підготовки (ГНП). Якщо знижуються спортивні показники у СДЮСШОР, то її реорганізують у ДЮСШ (де інші умови праці).

Режим роботи для учнів:

- НТГ – 20 годин на тиждень;
- ГСВ – 28 годин на тиждень (2 тренування на день);
- ГВСМ – 30 годин на тиждень (2 тренування на день).

Функціонування шкіл-інтернатів спортивного профілю (ШІСП)

ШІСП – навчально-тренувальний заклад, завдання якого полягає в наданні середньої освіти та забезпеченні підготовки олімпійського резерву для збірних команд.

Термін навчання – 12 років. Навчально-тренувальний процес затверджує спортивний комітет (національний),

навчально-тренувальний процес – Міністерство освіти і науки. Після закінчення школи-інтернату видають атестат про середню освіту.

Основна форма підготовки у спортивному інтернаті – групові навчально-тренувальні і теоретичні заняття, заняття за індивідуальним планом, участь у спортивних змаганнях, навчально-тренувальних зборах. Під час канікул організують навчально-тренувальні збори: зимові – 12 днів, весняні – 7 днів, літні – 60 днів.

Тренерів-викладачів призначають за поданням директора і лише за рекомендацією національного спорткомітету з осіб, які мають вищу фізкультурну освіту, досвід роботи в ДЮСШ, а також кваліфікаційну категорію. Вихователі і вчителі періодично проходять атестацію в комісії Міністерства освіти і науки, Міністерства молоді та спорту України. Спортивний інтернат має свій прапор, емблему, знак, національну спортивну форму.

Підготовка спортсменів у школах вищої спортивної майстерності (ШВСМ)

ШВСМ є навчально-тренувальним і спортивно-методичним закладом. Основне завдання – підготовка кандидатів до національної збірної. ШВСМ координує та здійснює методичне керівництво роботою тренерсько-викладацького складу ДЮСШ, СДЮСШОР, ШСП за різними видами спорту, які культивуються у ШВСМ.

Робота у ШВСМ оцінюється за кількістю спортсменів, постійного контингенту, спортсменів, зарахованих до основного і резервного складу збірних команд.

У ШВСМ комплектують групи ГСВ, ГВСМ. Ті, хто вступають, подають такі документи: заяву, залікову книжку спортсмена, довідку з фізкультурного диспансеру і картку спортсмена.

Форми навчально-тренувального процесу: навчально-тренувальні збори, групові теоретичні заняття, заняття за індивідуальним планом, участь у змаганнях у складі збірних команд міста, області, країни та в матчевих закордонних зустрічах.

Тривалість навчально-тренувальних зборів: для підготовки у збірних командах до 24 днів; для підготовки до матчевих зустрічей до 12–24 днів; збори за спецпідготовкою (передсезонні, наприклад виїзд на «перший сніг») – 21–42 дні; для виявлення та підготовки перспективних спортсменів до 18 днів (збори).

Учасників тренувальних зборів забезпечують: житлом, харчуванням, фармакологічними відновними засобами, вітамінними, глюкозними та білковими добавками.

У ШВСМ збільшена заробітна платня порівняно із тренерами-викладачами ДЮСШ.

ШВСМ має таку документацію:

- річний план;
- навчальний план;
- план комплектування відділень;
- календарний план спортивних заходів;
- списки учнів груп;
- особові картки спортсменів;
- розклад занять;
- книжку наказів й облік спортсменів тощо.

Характеристика роботи центрів олімпійської підготовки (ЦОП)

ЦОП є також навчально-тренувальним і спортивно-методичним підрозділом управління у справах сім'ї, молоді та спорту, що працює в режимі постійного навчально-тренувального збору з перемінним складом спортсменів. ЦОП розв'язує такі завдання:

– підготовка висококваліфікованих спортсменів, здатних увійти до складу команди та досягти рівня результату міжнародного класу;

– організація для сильних спортсменів централізованої підготовки, профілактичних і відновних заходів, поглиблених медико-біологічних досліджень;

– розроблення програм відбору і багаторічної підготовки спортсменів й організація підвищення кваліфікації тренерсько-викладацького складу.

ЦОП повинен мати кваліфікований тренерсько-викладацький склад і матеріально-технічну базу. Керує ЦОП координаційна рада, яку створює Національний олімпійський комітет. Форма організації навчально-тренувального процесу – навчально-тренувальний збір. Навчально-тренувальне навантаження – 36 годин на тиждень. Навчальні групи – ГСВ та ГВСМ з поперемінним контингентом спортсменів.

Діяльність фізкультурно-спортивних товариств

До організацій, які беруть участь у фізкультурно-спортивному русі, належать:

– спортивні товариства;

– спортивні федерації та колегії з видів спорту;

– відомчі спортивні товариства.

Сьогодні найбільш значними спортивними товариствами є «Україна», «Колос», «Динамо», «Спартак» та ін.

Завдання спортивних товариств:

– систематично проводити роботу з організації спортивних свят, масових змагань тощо;

– готувати спортсменів високого класу;

– проводити змагання і навчально-тренувальні збори для кваліфікованих спортсменів на базі спеціальних спортивних підрозділів;

– надавати методичну допомогу колективам фізичної культури і розвитку спорту в регіоні.

Фізкультурно-спортивне товариство «Україна» є масовою, добровільною, самостійною громадською організацією, яка на умовах індивідуального і колективного членства об'єднує громадян, громадські організації, трудові колективи промислових підприємств, колективи ЗВО з метою організації та всебічного сприяння розвитку фізичної культури, створення належних умов для зміцнення здоров'я народу України.

Товариство побудовано за територіально-галузевим принципом. У його складі працюють районні, міські, обласні організації. Вищим органом названих організацій є конференції, що скликають один раз на 5 років. У період між конференціями діяльністю організацій керують відповідні ради, які репрезентують товариство у відносинах із державними, господарськими, профспілковими та іншими організаціями на місцях. Одночасно з радами обирають ревізійні комісії, які здійснюють контроль за станом їхньої фінансово-господарської діяльності.

Грошові кошти товариства складаються із внесків, пожертвувань, виставок, лотерей, лекцій, спортивних та інших заходів, прибутків від виробничої, господарської та видавничої діяльності. Право розпоряджатися коштами належить виборним органам товариства. Усі фінансові кошти від господарської та виробничої діяльності використовують лише для виконання статутних цілей і завдань.

Для задоволення фізкультурних потреб працівників залізничного транспорту та членів їхніх сімей організовані *спортивні клуби «Локомотив»*. Вони працюють у складі ФСТ «Україна». Кожна із залізниць, що є в Україні, має спортивний клуб у підпорядкуванні управління залізниці. Названому клубу підпорядковано клуби відділень залізниці, державних підприємств із перевезення вантажів і пасажирів, культурно-спортивні комплекси, дитячо-юнацькі спортивні школи. Фінансування залізничних фізкультурних ланок

здійснює державна адміністрація залізничного транспорту України «Укрзалізниця» та профспілка працівників залізничного транспорту.

Фізкультурно-спортивне товариство «Колос» агропромислового комплексу України є масовою, добровільною, самостійною громадською організацією, яка об'єднує на умовах індивідуального і колективного членства громадян України, підприємства й організації АПК, підприємства й організації інших галузей народного господарства, розташовані в сільській місцевості. Районні міжгосподарські фізкультурно-спортивні клуби, районні та обласні ради товариства створюються для проведення на території району й області всієї організаційно-практичної роботи, визначеної статутом товариства, надання всебічної допомоги первинним організаціям.

Кошти товариства утворюються з фінансування профспілки працівників АПК та інших галузевих комітетів профспілки, соціального страхування, місцевих бюджетів, надходжень від проведення різноманітних платних заходів і платних послуг населення від власної господарської діяльності, спонсорів тощо. Товариство є юридичною особою, має свій прапор, емблему, нагрудні знаки, вимпел, медалі.

Українське фізкультурно-спортивне товариство «Динамо» є громадською організацією працівників і військовослужбовців органів внутрішніх справ і служби безпеки України, працівників і службовців установ і підприємств МВС та СБУ, а також членів їхніх сімей. Товариство побудовано за територіально-відомчим принципом. Для забезпечення своєї діяльності товариство утворює виробничі підприємства, асоціації, акціонерні товариства, фізкультурно-спортивні клуби, центри, команди. Здійснює будівництво й експлуатацію спортивних споруд, організовує мережу оптової і роздрібною торгівлі, створює свою інформа-

ційно-рекламну базу та видає друковану, відео- та аудіо-продукцію, створює творчі та інші об'єднання, майстерні, мисливсько-рибальські та інші організації і підприємства, здійснює зовнішньоекономічну діяльність.

Фінансування товариства складається із щорічних внесків; відрахувань від прибутку підприємств, що входять до структури територіальних організацій; експлуатації спорт-споруд і баз, проведення змагань, платних послуг, господарської та комерційної діяльності, спонсорів, фірмової торгівлі, лотерей, аукціонів, видавничої діяльності. Фінансові прибутки товариства використовують для досягнення його статутних цілей, розвитку соціально-економічних програм. Товариство є власником промислових підприємств, спортивних споруд, риболовецько-мисливських та оздоровчих спортивних баз із їхнім рухомим і нерухомим майном, обладнанням, сировиною і коштами на банківських рахунках.

Крім спортивних товариств, популярною стала робота різних *федерацій із видів спорту*. Основна мета створення цих федерацій – сприяти розвитку національного спорту на одному зі спеціалізованих видів. Крім того, майже всі спортивні федерації мають статут, у якому визначена також економічна і комерційна діяльність. Ці федерації можуть проводити спортивні змагання, які не входять до всеукраїнського календаря.

Наприклад, федерація може організувати змагання із запрошенням спортсменів різного рівня підготовки з інших країн і для піднесення «статусу» цих змагань, назвати їх «міжнародними».

За тією самою формою спортивної діяльності працюють і інші спортивні товариства. З одного боку, це сприяє розвитку фізкультурно-спортивної діяльності, але за таких умов дуже складно провести спортивний відбір для формування груп спортсменів високої спортивної квалі-

ліфікації, проте це необхідно, щоб методично і матеріально підтримати талановиту й обдаровану молодь, дати їй можливість проявити себе на міжнародній спортивній арені (чемпіонати Європи, світу, Олімпійські ігри).

Функціональні аспекти діяльності тренера з виду спорту

Багатогранність роботи тренера, рівень творчої активності визначається специфічністю його діяльності на різних етапах підготовки спортсмена.

Етапи підготовки – це досліджуваний період переходу однієї групи в іншу – ГПП, НТГ, ГСВ, ШВСМ. Умовно діяльність тренера на цих етапах можна поділити на 4 рівні:

- початкової підготовки;
- поглибленої спеціалізації;
- базової майстерності;
- вищої спортивної майстерності.

Рівень початкової підготовки

Мета підготовки на цьому рівні:

- залучити до занять спортом;
- створити високий рівень мотивації до занять;
- провести початкове навчання та спортивну орієнтацію;
- здійснити відбір із виду спорту;
- організувати початкове навчання з великим використанням засобів ЗФП;
- підготувати тих, хто займається, до подальшої спеціалізації з обраного виду спорту.

Особливості цього процесу:

- масове збільшення дітей;

– широке використання стандартних засобів, методів навчання і тренування на основі групових методів у проведенні занять;

– періодичне залучення нового контингенту тих, хто займається.

Основні ресурси:

– діти, які проявили бажання займатися спортом і допущені лікарем до цих занять;

– умови для тренування з обраного виду – кліматичні, природні, матеріальні (бази, інвентар тощо);

– фахівці, які знають методи навчання, мають організаторські здібності, а найголовніше знайомі з поняттям педагогічного такту.

Критерій ефективності визначається:

– постійним складом тих, хто займається;

– систематичністю проведення занять;

– кількістю та якістю спортсменів у групі НТГ;

– показниками рівня загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Характер роботи тренера з виду спорту:

– є організатором-селекціонером, який відбирає до навчальних груп тих, хто бажає займатися;

– прищеплювати любов до занять спортом, створюючи на заняттях емоційний фон діяльності і творчості;

– педагогічно і тактично переорієнтовує на заняття іншими видами спорту тих дітей, які не пройшли відбір.

Рівень поглибленої спеціалізації

Мета підготовки на цьому рівні:

– поглиблена спеціалізація з обраного виду спорту;

– виявлення та підготовка талановитих спортсменів;

– індивідуальна підготовка талановитих спортсменів для майбутнього резерву результативного спорту.

Особливості цього процесу:

- використання групового методу підготовки;
- індивідуальна техніко-тактична підготовка;
- регламентація спортивного режиму, харчування, умов побуту спортсменів тощо.

Основні ресурси:

- талановиті спортсмени, які проявляють достатньо високий рівень мотивації (інтерес, коли він стає необхідністю існування особистості) до занять цим видом спорту;
- спортивна база, інвентар загального і спеціального призначення;
- кваліфіковані фахівці, які знають «технологію» тренувального процесу.

Критерій ефективності:

- уміння організувати тренувальний процес;
- проведення індивідуалізації тренувальних навантажень у межах навчальних груп;
- урахування закономірностей розвитку рухових якостей спортсмена;
- корекція працездатності спортсмена з урахуванням біоритмів діяльності;
- удосконалення технології тренувального процесу.

На цьому рівні тренер стикається з розвитком вікових і статевих особливостей спортсменів, на основі яких формуються психологічні якості. Уміння тренера оцінювати психологічний стан спортсмена, давати в цьому віці оптимальні тренувальні навантаження може впливати на ефективність і результативність роботи тренера.

Сьогодні тренер повинен знати умови побуту, харчування спортсмена, його успішність під час навчання в освітніх закладах (школі, ліцеї, гімназії, коледжі тощо) та, якщо потрібно, знайти можливість допомагати своєму вихованцю.

Рівень базової майстерності

Мета підготовки:

- підготовка резерву для збірних команд;
- створення оптимальних умов для зростання спортивних досягнень.

Особливості цього процесу:

- групова та індивідуальна підготовка за систематичних занять на місцях і періодичних – на тренувальних зборах;
- інтенсифікація тренування;
- використання спеціальних засобів і методів тренування.

Основні ресурси:

- спортсмени, які виявили позитивні результати в обраному виді спорту;
- фахівці, які вмiють вести роботу на рівні цієї підготовки (тренери, технічні тренери, спортивні лікарі, фізичні терапевти);
- спеціальні спортивні бази, спецінвентар, відновлювальні комплекси.

Критерії ефективності:

- спортивні результати на чемпіонатах України;
- кількість спортсменів, переданих до збірних команд країни;
- кількість підготовлених майстрів спорту.

Характер роботи тренера з виду спорту:

- є організатором підготовки невеликої групи спортсменів;
- його прями́й обов'язок – розв'язувати питання навчання, харчування, побуту і тренувань спортсмена;
- визначає техніку і тактику підготовки;
- розробляє тактику участі у змаганнях.

Ефективність діяльності тренера з виду спорту залежить від уміння використовувати останні досягнення підготовки провідних спортсменів, дані наукових досягнень.

Важливе питання компетентності тренера – не тільки формальні показники (наявність диплома про освіту), а професійна компетентність – фактична глибина знань як із свого виду спорту, так і з відповідних дисциплін.

На базовому рівні тренер повинен уміти визначати:

- антропометричні дані спортсмена;
- систему важелів і передач зусиль, коефіцієнта корисної дії (ККД), на емпіричному рівні знати біомеханіку рухів для контролю та побудови техніки рухів;

- процеси, які відбуваються у м'язовій системі (поняття про «швидкі та повільні» волокна, уміти визначати функціональні зрушення в системах організму, знати регуляторні чинники серцево-судинної і дихальної систем, отже, знання практичної фізіології і спорту);

- різноманітність методів тренування, техніко-тактичні прийоми, розвиток спеціальних рухових якостей, циклічне планування тренувань, психологічні засоби, інакше кажучи, мати знання з теорії і психології спорту та вміти застосовувати їх на практиці;

- опрацювати спеціальну науково-методичну літературу (використовувати наукові джерела інформації, якісно і грамотно її аналізувати з метою застосування у тренерській роботі).

Рівень вищої спортивної майстерності

Мета підготовки – це підготовка національної збірної до участі в міжнародних змаганнях.

Особливості цього процесу:

- організація занять із максимальним урахуванням індивідуальних особливостей – функціональної підготовки, фізичного розвитку, психічних якостей;

- використання індивідуально підібраних спеціальних засобів і методів забезпечення підготовки;
- постійний контроль за дотриманням побутового режиму, режиму харчування, здоров'я спортсмена.

Основні ресурси:

- обдаровані і талановиті спортсмени, які пройшли базову підготовку;
- кваліфіковані фахівці, зокрема й у складі збірної команди (тренер-адміністратор, тренер із виду програми, медична група, наукова група, матеріально-технічне забезпечення);
- спеціальні спортивні бази, що достатньо забезпечені сучасним інвентарем, які мають відновлювальні центри.

Критерії ефективності:

- кількість спортсменів, які виконали нормативи майстра спорту міжнародного класу;
- результати на міжнародних змаганнях, світові досягнення.

Характер роботи тренера з виду спорту:

- є наставником, дає спортсмену поради щодо тренування, спостерігаючи за ним у процесі зборів і змагань;
- визначає разом із спортсменом стратегію, тактику підготовки та участі у змаганнях;
- контролює здоров'я спортсмена та його спортивне довголіття.

Складність роботи тренера на цьому етапі полягає в тому, що йому і процесі діяльності доводиться розв'язувати значну кількість завдань, реалізовувати функції управління та виконувати цілу низку різноманітних заходів. Якщо це командний вид спорту, то тренер теж проводить індивідуальну роботу зі спортсменами. Інколи буває ситуація, що ефективність діяльності тренера не може дати успіху, оскільки спортсмен досяг вищого рівня знань і тренер стає вже

непотрібним. У цьому разі може виникнути конфліктна ситуація, що призведе до максимального напруження як тренера, так і спортсмена.

Планування тренером із виду спорту процесу підготовки спортсменів

У практиці спорту є такі види планування:

- поточні – на тренувальне заняття або день;
- оперативні – на етап або місяць;
- річні – на один рік або період;
- перспективні – на 4–5 років.

Поточне планування на урок або день. Це моделювання тренувального заняття. У ньому розкривається:

- характер вправ;
- інтенсивність виконання вправ (темп, швидкість, час тощо);
- тривалість вправ;
- тривалість інтервалу відпочинку між вправами;
- характер та інтенсивність роботи в кожному інтервалі;
- кількість повторень (або обсяг виконаної роботи).

Оперативне планування на етап або місяць. Для оперативного планування використовують або річний план, або схему тренувального уроку. Схема має перевагу перед робочим планом. У ній записують спрямованість і короткий зміст тренувального заняття, визначають день відпочинку. Схема дає можливість завдяки своїй простоті швидко та наочно установити співвідносність між обсягом та інтенсивністю навантаження.

Річне планування на один рік або період. Для планування на рік використовують план-графік підготовки. У ньому враховують: структуру річного циклу підготовки; основні завдання з етапів підготовки; розподіл обсягів підготовки (за мікроциклом на 1 тиждень); технічну підготовку;

ЗФП, СФП; контроль процесу підготовки (вимоги, нормативи тощо); відновлювальні заходи; календар змагань; навчально-тренувальні збори.

Річний план-графік виконують на розгорнутому папері із зазначенням усіх параметрів на сітці (52 тижні на рік).

Перспективне планування на 4–5 років. Програма багаторічної підготовки є сіткою, у якій відображені по горизонталі: окремі етапи підготовки; етап початкової підготовки; поглибленої спеціалізації; спортивного вдосконалення; вищої спортивної майстерності.

По вертикалі:

- мета підготовки, результати, яких передбачають досягти в кінці кожного етапу;
- відповідальні тренери;
- спортсмени, кількість, кваліфікація, рівень підготовки;
- організація процесу підготовки;
- забезпечення підготовки – матеріальне, фінансове, технічне, медичне тощо;
- зміст підготовки – кількість тренувань, зміст, обсяги та ін.;
- система контролю – зазначають вправи, тести, нормативи.

Тобто завданнями тренера з виду спорту визначають основні напрямки спортивного вдосконалення, а саме:

– *для технічного вдосконалення* – створення необхідних уявлень про спортивну техніку, опанування необхідних умінь і навичками, удосконалення спортивної техніки за допомогою зміни її динамічних і кінематичних параметрів;

– *тактичного удосконалення* – аналіз особливостей майбутніх змагань, складу суперників і розроблення оптимальної тактики на прийдешні змагання; забезпечення варіативності тактичних рішень залежно від ситуацій, які виникають;

– *фізичної підготовки* – підвищення рівня функціональних можливостей, які забезпечують високий рівень загальної і спеціальної тренуваності, розвиток рухових якостей, а також здібності до вияву їх в умовах змагальної діяльності;

– *психологічної підготовки* – виховання й удосконалення морально-вольових якостей і спеціальних психічних функцій спортсмена, формування вміння управляти своїм психічним станом у період тренувальної і змагальної діяльності;

– *інтегральної підготовки* – об'єднання в єдине ціле якостей, умінь, навичок, накопичених знань і досвіду, переважно пов'язаних із різними сторонами підготовленості.

Розглядаючи теоретичні аспекти впливу фізкультурно-спортивної діяльності на рівень підготовки резервів національного спорту, відзначимо таке: для поліпшення розглянутих форм і видів робіт потрібні передусім спортивні споруди з метою масового залучення населення та всіх вікових груп до регулярних занять ФКС. Це можуть бути прості споруди (гімнастичні містечка, тенісні корти, ігрові спортивні майданчики тощо), а також необхідно підтримувати прибуткові спортивні споруди, які вже існують.

Контрольні питання

1. Розкажіть про вплив ФСД на розвиток національного спорту.
2. Охарактеризуйте функції ДЮСШ.
3. Розкрийте структуру і характер роботи СДЮСШОР.
4. У чому полягають особливості підготовки спортсменів у ШСП?
5. Визначте завдання та функції ЦОП (центр олімпійської підготовки).
6. Поясніть зміст діяльності спортивних товариств.

7. Назвіть етапи підготовки спортсменів.
8. Що таке рівень початкової підготовки та які завдання на цьому етапі розв'язує тренер-викладач?
9. Як визначають мету підготовки поглибленої спеціалізації та особливості роботи тренера на цьому етапі?
10. Опишіть багатогранність роботи тренера на етапі вищої спортивної майстерності. У чому полягають особливості цього етапу?
11. Як тренер здійснює планування процесу підготовки спортсмена?
12. Розкрийте річне планування підготовки спортсменів.
13. Опишіть перспективний план підготовки спортсменів.
14. Розкрийте характер та особливості діяльності тренера-викладача на різних етапах підготовки спортсменів.
15. Дайте відповідь на запитання, що необхідно зробити для розвитку національного спорту.

РОЗДІЛ 6

ОРГАНІЗАЦІЯ

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

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

Сьогодні з галузі державної освіти виділено самостійні структури, які висувають альтернативні програми з освіти, виховання дітей і молоді.

Якщо в державній освіті за довгі роки склалися традиції з фізкультурно-оздоровчої роботи, то приватні освітні заклади шукають нові форми і методи організації ФВС, вивчають досвід зарубіжних країн, упроваджують нові форми фізкультурно-спортивної діяльності.

Оздоровча робота у дошкільних навчальних закладах

До них належать всі типи дитячих садків як управління відділів народної освіти, так і відомчих. Під час організації всіх занять, пов'язаних із фізкультурно-оздоровчими заходами, необхідно дотримуватися таких правил:

а) організовуючи заняття, «пам'ятайте, що це діти».

Необхідно розуміти, що їхні мотиви до занять такі:

– імітація (діти у своїй діяльності люблять наслідувати та копіювати дорослих);

– інтерес у процесі діяльності (заняття повинно бути організовано так, щоб дитина виявляла емоційну зацікавленість);

– почуття колективізму (перевага групових занять полягає в тому, що дитина намагається виконувати те, що й решта дітей);

б) під час підготовки до занять «пам'ятайте про те, що легше навчити, ніж перевчити».

Особливості розвитку рухової діяльності в дітей формуються на основі:

– рухових умінь (для дитини повинна бути підібрана програма і набір вправ, що відповідають її віку);

– рухових навичок (формувати на основі задатків і набутих знань);

– рухових здібностей (у дошкільному віці успішно розвиваються: координаційні здібності, рухомість у суглобах, формуються швидкісні здібності);

в) урахувати створення «школи рухів».

На заняттях необхідно:

– старанно підбирати підготовчі вправи (за структурою та характером вони повинні відповідати завданням основної частини уроку);

– правильно підбирати підвідні фізичні вправи (звернути увагу на основу рухових навичок у дітей);

– розвивати рухову культуру (привчати до того, що рухи рук супроводжуються рухами голови та очей: якщо руки вперед, то долоні – усередину; якщо руки вбік, то долоні – вниз; якщо руки вгору, то долоні – всередину тощо);

– добиватися краси рухів (дотримуватись основних позицій рук і ніг, виховувати правильну поставу, зберігати лінії рук і ніг);

– удосконалювати естетичну спрямованість занять (добре підібраний музичний супровід);

– чітко дотримуватися гігієнічних вимог (місце занять, одяг повинні викликати позитивні емоції і зручність у виконанні вправ);

– додержувати режим занять (стежити за чергуванням харчування, навчальних занять із фізичної культури);

г) *оздоровча спрямованість* – «не створювати умов для виникнення хвороб».

Для проведення та організації занять оздоровчого напрямку використовують такі форми:

– ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ);

– загартовування (повітряні ванни, сонячні процедури, обливання та обтирання);

– коригувальна гімнастика (проводять у спеціальних медичних групах);

– навчальні уроки з фізичної культури (намагатися більше часу проводити на повітрі);

– оздоровчо-навчальне плавання;

– рухливі ігри (використовувати також і в режимі дня);

– спортивні ігри;

– заняття на лижах;

– катання на санчатах (естафети, катання з гірок);

– ігри на снігу (будування сніжних споруд, барикад);

– прогулянки та екскурсії;

д) *організація занять спортивного напрямку* – «з дитинства прищепити бажання займатися спортом».

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

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

– спортивні свята (зокрема за участі батьків);

– спортивні ранки;

– малі олімпійські ігри (зимові і літні);

– змагання з окремих видів спорту;

– секції, організовані ДЮСШ (у яких після закінчення дитячого садка формуються спортивні класи з видів спорту);

– *е) методична діяльність, «пам'ятайте про те, що в дітей є вихователі і батьки».*

Діяльність із фізичного розвитку та оздоровлення дітей буде ефективна тоді, якщо в ній братимуть участь як вихователі, так і батьки. Для цього тренер із виду спорту використовує такі форми:

– залучає вихователів до проведення всіх спортивних заходів;

– разом із методистом дитячого садка проводить систематичні практичні семінари з вихователями;

– проводить бесіди і збори з батьками (з питань – режим дня дитини, виконання домашніх завдань із фізкультури, залучення батьків до занять фізичними вправами разом із дітьми, гігієна у фізичному вихованні дитини);

– видає методичні посібники і рекомендації для вихователів (з організації та проведення фізкультурних занять у режимі дня, пам'ятки для батьків тощо).

Культура фізичного виховання починається з дитячого садка, і про це завжди необхідно пам'ятати.

Організація фізкультурно-спортивної діяльності в загальноосвітній школі

Фізкультурно-спортивна діяльність дня учнів регламентується комплексними програмами. Основне їхнє завдання – створення оптимального рівня підвищення фізичного і розумового рівня працездатності у процесі навчального дня.

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

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

Гуртки фізичної культури. Їхнє основне завдання – залучити дітей 1–4 класів до систематичних занять ФВС. Заняття проводять двічі на тиждень по 45–60 хв.

Групи початкової підготовки ДЮСШ організовують із виду спорту з послідовним переданням дітей до ДЮСШ. Заняття проводять двічі-тричі на тиждень. Розподіл годин: ЗФП – 60 %, СФП – 40 %. Заняття проходять за участі тренера-викладача ДЮСШ.

Секції загальної фізичної підготовки комплектують з учнів, які належать за станом здоров'я до підготовчої медичної групи. Заняття проводяться двічі на тиждень по 60 хв.

Спортивні секції створюють із видів спорту. Характер занять – навчально-тренувальний. Проводять двічі на тиждень по 1,5–2 год. Заняття повинні проводити кваліфіковані фахівці, які мають не менш ніж перший розряд із виду спорту або тренерську категорії. Для відвідування таких занять необхідно мати дозвіл лікаря.

Спортивні змагання – одна із форм, яка дає широкі можливості для виявлення рухових здібностей в учнів та підвищення їхнього емоційного тону. Не випадково в американських школах основну увагу приділяють змаганням. Вихователі та батьки переконані, що змагання – це школа життя, лабораторія формування особистості. У жодній країні світу немає стільки змагань для учнів, як у США. Спортивні змагання в США відбуваються майже на кожному занятті: за кількістю забитих голів, пробіганням різних відрізків із веденням м'яча і без нього, зі стрибків, під-

тягування на поперечині, комплексних естафет тощо. Цей позитивний досвід необхідно запроваджувати в Україні.

Спортивні свята. Для проведення спортивних свят необхідно здійснити комплекс організаційно-підготовчої роботи. До них можна підготовлювати як спортивні змагання, показові виступи, конкурси, так і художні номери.

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

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

Особливості організації фізкультурно-спортивної діяльності в системі професійно-технічної освіти (ПТО)

Програмний матеріал для учнів системи ПТО і вимоги до фізичної підготовки переважно ідентичні змісту фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл, проте є деякі особливості. У професійно-технічному закладі (ПТЗ), якщо є спортивна база, заняття з фізичного виховання дозволено проводити на основі спеціалізації з видів спорту, використовуючи програми спортивних шкіл. Уроки лижної підготовки повинні бути поєднаними (90 хв). У безсніжних районах лижну підготовку замінюють кросовою. Ґрунтовно розглядають питання професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП).

У зв'язку з цим у комплексній програмі передбачено види фізичних вправ, які більшою мірою сприяють кращій підготовці фахівців: станочників, монтажників, слюсарів, будівельників, текстильників та ін. Отже, здійс-

нююючи підготовку учнів до визначеної спеціальності, тренеру з виду спорту потрібно орієнтуватися на навчальний матеріал, і згідно з ним використовувати відповідні рухові вправи.

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

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

- удосконалення здатності виконувати рухові дії стабільно, в умовах зміни освітлення, підвищеного технічного й емоційного напруження, без зорового або слухового контролю;

- удосконалення концентрувати та розподіляти увагу, швидкості реакції, орієнтації у просторі, уміння дозувати величину м'язових зусиль;

 - розвиток м'язової і тактильної чутливості;

- удосконалення виконувати дії та окремі рухи в різних положеннях і позах в обмеженій зоні і на рухомій опорі;

- удосконалення точності і швидкості відповідних дій на різні сигнали.

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

Фізкультурно-спортивна діяльність у спортивно-оздоровчих таборах

Структура організації освітнього процесу у закладах освіти така, що за періодами навчання настає період відпочинку – канікули. Літні канікули найдовші, унаслідок чого

формується спортивні оздоровчі табори. Табір дозволяє широко впроваджувати в режимі дня засоби ФВС.

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

Фізкультурно-спортивна робота оздоровчого табору складається:

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

Фізкультурно-спортивну роботу планують на основі програми з фізичного виховання, проводять згідно із затвердженим графіком і розкладом, що передбачає:

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

– підвищення спортивної майстерності (якщо це табір ДЮСШ або студентський). В умовах табору існують можливості для навчання нових традиційних видів спорту.

Фізкультурно-спортивна діяльність у системі позадержавної освіти

Метою навчання фізкультурно-спортивних технологій є опанування і вдосконалення рухових, психічних і функціональних можливостей людини, розроблення і застосування принципів здорового способу життя, їхня реалізація засобами і методами фізичного виховання і спорту, формування особистості, залучення до суспільних цінностей, цінностей фізичної культури.

До основних завдань підготовки фахівців із проблем фізкультурно-спортивних технологій належать:

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

Знання фізкультурно-спортивних технологій дозволяє застосовувати традиційні й інноваційні засоби, форми і методи оздоровчої роботи з різними категоріями і віковими групами населення, успішно організовувати заходи, розвивати пізнавальну активність і творчі здібності. Для зміцнення здоров'я людини використовують генетично екологічні і медичні чинники. Наприклад, до чинників здорового способу життя належать відсутність шкідливих звичок, раціональне і збалансоване харчування, особиста гігієна, дотримання режиму дня й облік біологічних ритмів, оптимальна рухова активність, загартовування, психогігієна, сексуальна культура спілкування.

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

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

Для посилення ефекту оздоровчих занять можна використовувати психологічні методи дії на тих, хто займається (наприклад, автогенне і психорегулювальне тренування, сон-відпочинок, самонавчання) і медико-біологічні методи (електро-, гідро- та ультразвукові процедури, масаж, сауна, фармакологічні засоби).

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

До них належать:

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

Відмінна особливість діяльності вищезазначених установ:

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

Майже в кожній такій структурі працюють фахівці зі сфери ФКС. Їхня робота відрізняється від роботи в державних освітніх закладах. Фахівець, який здійснює навчання, повинен систематично працювати над удосконаленням освітньої діяльності з фізичного виховання і спорту. Основними вимогами залишаються не лише провести тренувальне заняття, але й досягти того, щоб заплановані завдання зміг виконувати кожний, хто займається. Велику увагу повинні приділяти індивідуальній роботі з тими, хто навчається. Необхідно на кожного (дитину, підлітка, студента) мати обліково-перспективну карту, де повинні бути відображені та систематично внесені такі дані:

- антропометричні виміри;

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

Якщо є ті, хто за станом здоров'я належать до спеціальної групи (медична), для них індивідуально розробляють комплекс ЛФК, проводять заняття з коригувальної гімнастики тощо. Крім того, тренера із виду спорту, який має великий педагогічний досвід, відмінну професійну підготовку і творче мислення, можуть запрошувати на індивідуальні заняття особами, які бажають підвищити спортивну майстерність.

Вимоги до цього виду діяльності набагато вищі. Крім практичної роботи, тренер повинен мати знання з галузі реабілітації, організації здорового способу життя, гігієни харчування, а також психолого-педагогічний такт.

Аналізуючи стан ФСД у різних системах освіти і виховання, можна зробити такі висновки:

- ще не усвідомлено значення ФВС як у житті кожної людини, так і в існуванні нації;
- державні програми щодо ФСД у системах освіти повинні бути переглянуті, особливо фінансова діяльність, яка не повинна субсидіюватися за остаточним принципом і не повинна оподатковуватися.

Діяльність тренера з виду спорту характеризується різноманітним і складним змістом фізкультурно-спортивної діяльності. Для досягнення бажаної результативності такий зміст повинен бути в певний спосіб систематизований, підпорядкований чіткій логіці функціонування.

Контрольні питання

1. На яких принципах організують і проводять оздоровчу роботу в дошкільних закладах?
2. Назвіть форми організації занять ФВС у позаурочний час.
3. Опишіть діяльність дитячо-підліткових спортивних громадських організацій із фізичного виховання.
4. Що таке професійно-прикладна фізична підготовка та в чому її сутність?
5. Визначте мотивацію до фізкультурно-оздоровчої діяльності в учнівської молоді.
6. Дайте характеристику фізкультурно-оздоровчих робіт в оздоровчому таборі.
7. Як правильно організувати індивідуальну роботу для занять ФВС?
8. Назвіть навчально-виховні заклади, які за своєю структурою і формою існування відрізняються від державних.
9. Які питання ФСД вирішують у спортивно-оздоровчих таборах?
10. Розкрийте особливості фізкультурно-оздоровчих технологій у закладах позадержавної освіти і виховання.

РОЗДІЛ 7

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасне реформування системи вищої школи в Україні, численні зміни, що відбуваються у сфері фізичної культури і спорту, виразно окреслюють проблему організації фізичного виховання в закладі вищої освіти (ЗВО). Щодо підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти з позицій сьогодення, то спостерігається інтенсивний пошук сучасних технологій побудови нових стратегій виховної практики молоді, яка навчається. У фізичній культурі сформувався базовий підхід до реалізації мети галузі – спортивна та оздоровча спрямованість фізкультурної діяльності.

У системі виховання підростаючого покоління значне місце повинні посідати нові підходи до створення більш досконалої системи фізичного виховання, головними завданнями якої є пошук адекватних та об'єктивних методичних прийомів, використання нових методів удосконалення фізичної підготовки і зміцнення здоров'я студентів. Отже, виникає необхідність у застосуванні сучасних фізкультурно-спортивних технологій.

Спортивно-масова і фізкультурно-оздоровча робота в закладах вищої освіти

У теорії і практиці фізичної культури обґрунтовано різні форми, засоби і методи формування рухової активності студентів. Водночас більшість студентської молоді відвідує заняття фізичними вправами лише в період складання заліків із фізичного виховання. Крім того, у студентів старших курсів фізична активність майже відсутня.

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

– бажання мати гарну статуру (багато хто прагне займатися атлетичною гімнастикою), щоб подобатися, щоб ними захоплювалися дівчата;

– страх (бути побитим або приниженим в умовах підвищеної злочинності, страх втратити кохану дівчину, якщо юнак не може її захистити);

– бажання відзначитися серед інших (під час занять мати гарний костюм, спортивний купальник, оригінальну супермодну атрибутику тощо);

– розвага (спортивна діяльність і її деякі види, зокрема ігрові, є емоційним мотивом).

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

Для цього створюють спортивні клуби. Спортивний клуб у ЗВО виконує такі завдання:

– залучення студентів, аспірантів, співробітників до систематичних занять ФВС;

– організація та проведення масових оздоровчих і фізкультурних заходів;

– створення спортивних об'єднань, клубів, секцій і команд із видів спорту.

Клуб організують на кафедрі фізичного виховання ЗВО і він виконує такі функції:

– упроваджує ФВС до всіх видів діяльності ЗВО;

– пропагує здоровий спосіб життя;

– проводить роботу з фізичної реабілітації студентів, які мають відхилення у стані здоров'я;

- створює необхідні організаційно-методичні умови для занять різними формами і видами ФВС;
- організовує для студентів спортивно-оздоровчі табори;
- організовує і проводить навчально-тренувальний процес у спортивних секціях;
- організовує і проводить фізкультурну роботу у студентських гуртожитках.

Спортивний клуб (СК) має прапор, емблему, спортивну форму, штамп, бланк і може вирішувати питання згідно із затвердженим кошторисом.

Вищим органом управління спортивного клубу є загальні збори. Голова СК – штатна одиниця ЗВО. Спортивний клуб може отримувати доходи з таких джерел: профкому, індивідуальних членських внесків, від проведення різних заходів, абонементних груп та інших надходжень.

Навчально-спортивна робота клубу складається з таких розділів:

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

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

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

- протоколи змагань із видів спорту;
- книга обліку «рекордів ЗВО»;
- журнал обліку травматичних випадків.

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

Організація самостійних занять студентів. Щодо основної проблеми залучення студентів до занять ФВС, то це насамперед створення мотивації до цієї діяльності. Необхідно враховувати багато чинників й ознак: історичні, природно-кліматичні, статеві, вікові, соціально-групові, психологічні, екологічні, сімейні тощо. Звичайно, багато буде залежати від агітаційної роботи, яку повинні проводити всі спортивні підрозділи. Форми самостійних занять можуть бути такими: РГГ, самостійні тренувальні заняття з видів спорту (ходьба, біг, крос, лижний спорт та ін.).

Важливо, щоб спортивний клуб підготував методичний стенд із такими розділами:

- планування самостійних занять (підготовча, основна, підсумкова частини);
- методика самостійних тренувальних занять;
- засоби і методи розвитку рухових здібностей;
- методи самоконтролю;
- особливості організації самостійних занять для дівчат;
- список методичної літератури, яка є в бібліотеці ЗВО, для організації самостійних занять.

Під час організації самостійних занять повинні бути передбачені місця для їхнього проведення, «стежки здоров'я», спортивні майданчики, майданчики з нестандартним обладнанням тощо. Студентський клуб повинен піклуватися про придбання та оренду спортивного обладнання (еспандери, гантелі, м'ячі та ін.) для самостійних занять.

Ініціативу зі створення СК повинні проявляти ректорат і кафедри фізичного виховання ЗВО. Необхідно зауважити, що в зарубіжних країнах студентський клубний спорт – це постачальник спортсменів для національної збірної країни.

Організація ФСД у студентських гуртожитках. У ЗВО України у студентських гуртожитках проживає 50–60 % від загальної кількості студентів. Крім того, у студентських гуртожитках унаслідок нестачі житла проживають також аспіранти, викладачі, співробітники та члени їхніх сімей. Організація роботи з фізичного виховання в гуртожитку потребує спільних зусиль адміністрації ЗВО і гуртожитку, спортивного клубу, студентських рад, активності студентів й осіб, які проживають у гуртожитку.

Перелічені структури повинні виконувати завдання з упровадження ФВС і таку роботу:

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

Тому керівництво ЗВО піклується про здоров'я студентів, які проживають у гуртожитку, створює всі умови для занять на території студентських гуртожитків, будує спортивні майданчики, комплекси, тренажерні куточки, відкриває вечірні секції та ін.

У цивілізованих студентських гуртожитках, де проживає інтелектуальна молодь (технічні ЗВО, університети), у яких адміністрація вміє керувати організованим студентським життям у гуртожитку, крім студентської ради гуртожитку, існує рада фізкультури, а також фізорги на поверхах. Вони виконують такі завдання:

- організовують і проводять масово-оздоровчі і фізкультурно-спортивні заходи;

– здійснюють агітацію та пропаганду занять фізичним вихованням;

– разом з адміністрацією та СК вирішують питання матеріально-технічного забезпечення.

Практика роботи студентських гуртожитків Києва, Харкова, Одеси, Сум, Дніпра та інших великих міст, де існують студентські традиції, свідчить про те, що найбільш поширеними є такі форми занять ФВіС:

– змагання з видів спорту між поверхами;

– спартакіади між гуртожитками ЗВО;

– багатотурнірні змагання всередині гуртожитку з окремих видів спорту;

– студентські клуби шанувальників бігу, зимового плавання, нетрадиційних видів спорту тощо.

Наприклад, акватлон (боротьба під водою) бере початок від шанувальників-студентів, які проживають у гуртожитках, а зараз із цього виду спорту проводять міжнародні змагання. В Одесі студентський спортивний рух у гуртожитках традиційно організовує до 1 квітня багато унікальних і гумористичних спортивних змагань. Організаторами завжди є студентські активи, які залучають до цих заходів студентів, викладачів, співробітників і жителів міста.

Традиційні технології фізкультурно-спортивної діяльності студентів

Доведено, що фізичні навантаження, які отримують студенти у процесі навчання, виконують переважно відновлювальну і реабілітаційну роль, не є досить ефективними для виконання завдань подальшого розвитку та формування бажаної статури. Тому методична література рекомендує для повноцінного розвитку і функціонування організму, оптимальної його життєдіяльності обсяг активного рухового режиму збільшувати до 10–12 годин на тиждень.

Загалом в ідеалі фізичне виховання у студентському середовищі повинно мати на меті:

- досягнення стану максимально знижених енергетичних витрат у стані спокою;
- відновлення фізіологічного ритму дихання (не вище за 8–10 ритмів за хвилину);
- підвищення рівня рухової активності;
- забезпечення стійкого бажання займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю в подальшому житті;
- розвиток рухових якостей фахового спрямування для майбутньої трудової діяльності та ін.

Серед традиційних фізичних вправ, які виконують із метою фізичного розвитку та самовдосконалення, є традиційні і не менш популярні: ранкова гігієнічна гімнастика, оздоровча ходьба, оздоровчий біг, плавання, лижні походи.

Запропоновані оздоровчі види діяльності за своєю доступністю і простотою дають можливість за певної наполегливості молоді досягати високих результатів із метою індивідуального оздоровлення організму.

Ранкова гігієнічна гімнастика. Загалом ранкова гігієнічна гімнастика має суто гігієнічну мету – завдяки комплексу спеціально підібраних вправ поступово ліквідувати наслідки малорухомого, бездіяльного способу життя, тонізувати м'язову систему після навчальних занять, нічного відпочинку, підготувати організм до наступного виду діяльності, зменшити збудженість ЦНС, покращити процеси обміну речовин, дихання та кровообігу.

Комплекс ранково-гімнастичних вправ містить нескладні фізичні вправи, які легко виконати в домашніх умовах. Його тривалість коливається в межах 10–30 хв.

Під час добору вправ для ранкової гігієнічної гімнастики потрібно дотримуватися таких принципів:

- вправи повинні відповідати функціональним можливостям організму – стану здоров'я, віку, статі;

- потрібно виконувати в певній раціональній послідовності;
- охоплювати всі основні групи м'язів;
- повинні сприяти відновленню рухомості суглобів, гнучкості, еластичності м'язів і зв'язок, розслабленню;
- мати динамічний характер, потрібно виконувати без значних зусиль і затримання дихання;
- навантаження треба додавати поступово зі зниженням до закінчення комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики;
- проводити регулярно оновлення комплексу (кожні півтора-два місяці) з урахуванням того, що звичка поступово знижує ефективність обраного комплексу вправ;
- провітрювати приміщення перед ранковою гімнастикою;
- завершувати ранкову гігієнічну гімнастику гартувальними процедурами.

Найбільшого ефекту можна досягти, якщо виконувати гігієнічну гімнастику на свіжому повітрі протягом року. Ранкова гігієнічна гімнастика є важливим чинником самовиховання – вона дисциплінує, загартує психічні якості, зокрема вольові. Сформована в молодому віці потреба в ранковій гімнастиці, зазвичай, залишається на все життя.

Оздоровча ходьба. Ходьба – простий і доступний вид рухової активності, що не потребує великих фізичних навантажень. Цей вид фізичної активності належить до циклічних вправ, для яких характерне постійне опорне положення, тобто контакт однією ногою з опорою. Маса тіла по чергово передається з однієї ноги на іншу. Згинання і розгинання ніг у суглобах під час ходьби забезпечено основними групами м'язів нижніх кінцівок і таза. Це створює сприятливі умови для роботи багатьох систем органів ор-

ганізму: ЦНС, опорно-рухової, дихальної, кровообігу, сприяє покращанню перебігу процесів обміну речовин. Потрібно зазначити, що оздоровчий ефект ходьби залежить від її швидкості і тривалості. Так, повільна ходьба (до 70 кроків за хвилину) для здорових людей майже не дає тренувального ефекту, ходьба із середньою швидкістю 3–4 км за годину, тобто в темпі 70–90 кроків за хвилину, дає певне підвищення тренованості й оздоровлення для студентів, які до вступу у заклад вищої освіти не займалися самостійно фізичною культурою або спортом.

Найбільшого ефекту оздоровлення та підвищення тренованості організму можна досягти під час швидкої ходьби – 90–100 кроків за хвилину, 4–5 км за годину, дуже швидкої – 110–130 кроків за хвилину, 5–7 км за годину, підвищуючи життєві можливості організму та функціональних систем. За низького рівня фізичних можливостей ходьба є найважливішим засобом підвищення аеробних можливостей організму. Наукові дослідження доводять, що під час швидкої ходьби за одну годину в організмі людини розщеплюється 35 г жирових відкладень. Маршрут для оздоровчої ходьби необхідно обирати поодаль від промислових виробництв, автомагістралей, у менш загазованих місцях, якими можуть бути парки, сільська місцевість, ліс, поле, лісосмуга тощо.

Оздоровчий біг. Оздоровчий біг – циклічний вид рухової активності, у якій одноопорне положення чергується з фазою польоту. Вертикальні коливання загального центра маси тіла під час бігу значно більші, ніж під час ходьби. Хоча до роботи залучені ті самі групи м'язів, що й під час ходьби, однак амплітуда і частота рухів значно більші і потребують сильнішої напруги, особливо для м'язів ніг. Навантаження з тренувального бігу рекомендовано підвищувати поступово. Спочатку це повинно бути чергування ходьби та бігу

(8–10 тижнів), потім безперервний біг із ЧСС 130–140 уд./хв, (10–12 тижнів), а надалі безперервний біг із ЧСС 150–155 уд./хв. Згідно з рекомендаціями фахівців найбільш оптимальними мають бути 3–4 заняття оздоровчим бігом на тиждень.

Дотримуючись такої схеми, можна долати безперервним бігом до 2 км на початку занять зі швидкістю 1 км за 8 хв, до 10 км зі швидкістю 5 м за секунду через 8–10 місяців занять. Під час бігу важливо дотримуватися таких методичних порад:

- метод збільшення темпу – дуже сильний подразник. Тому потрібно уважно стежити за самопочуттям;
- варіювання швидкості бігу підвищує фізичне навантаження на організм, що звик до одноманітності;
- корисно змінювати техніку бігу, що підвищує навантаження, біг змійкою між деревами, піднімаючи вище стегно або закидаючи назад гомілку.

Якщо дозволяє час, наприклад у вільний день, можна сміливо збільшувати дистанцію, чергуючи біг із ходьбою. Тренування до однієї години не стане на заваді зміцненню здоров'я організму. Чудового оздоровчого ефекту можна досягти під час бігу по пересіченій місцевості або різноманітному субстраті – сніг, пісок, поле, лука, мілководдя тощо. Однак не потрібно зловживати тільки бігом, долаючи дистанцію, варто чергувати біг із ходьбою, розбивши дистанцію на невеликі відрізки. Кількість відрізків із максимальним і високим навантаженням повинна бути меншою від кількості відрізків із невисоким і середнім навантаженням. Бігові траси повинні бути організовані в місцях, позбавлених автотранспорту, де низькі показники загазованості, поодаль від хімічних виробництв.

Плавання. Має не менш оздоровчий ефект, ніж ходьба чи біг, водночас перевершує їх певними позитивними особливостями. Поряд із розвитком загального фізичного

стану плавання є відмінним засобом загартування завдяки наявності контрастів у температурах середовища – води і повітря. Горизонтальне положення тулуба під час плавання та виштовхувальна сила водного середовища суттєво полегшують роботу серця, розвантажують хребет, покращують венозний кровообіг. Крім того, плавання має велике професійно-прикладне значення. Не розглядаючи техніку плавання окремих видів (вільний стиль, брас, батерфляй та ін.), необхідно зауважити, що під час плавання велике значення має положення тулуба у воді. Чим горизонтальніше тіло знаходиться у воді, тим менший опір самого середовища, що приводить до менших енерговитрат. І хоча енерговитрати є головним показником навантаження, високотехнічне плавання дає змогу більш якісно оцінювати можливості самого організму, що дозволяє триваліше виконувати навантаження під час плавання. Тому технічне плавання – важливий чинник досягнення оздоровчого ефекту у воді. Плавання двічі-тричі на тиждень протягом однієї чи півтори години дозволить студентам підтримувати високий рівень працездатності в період навчання.

Лижні походи. У регіонах нашої країни, де кліматичні умови зі сніжною зимою і більш низькими температурними показниками, лижні походи мають бути незамінним засобом активного відпочинку, зміцнення здоров'я та загартування. Під час занять лижною ходьбою виховуються і вдосконалюються такі важливі рухові і морально-вольові якості, як швидкість рухів, витривалість, спритність, координованість, сміливість, рішучість, наполегливість.

Індивідуальні заняття на лижах можна проводити на стадіонах, у парках, лісосмугах поблизу населених пунктів; заняття за межами населеного пункту потрібно проводити у присутності викладача чи інструктора, щоб запобігти нещасним випадкам. Похід за місто необхідно проводити групами по п'ять – вісім осіб з обов'язковим урахуванням

правил техніки безпеки, спортивних травм та обморожень. Оздоровчий ефект від лижних походів настає після щоденних занять протягом місяця (1–1,5 години). Мінімального ефекту, який дає оздоровлення за допомогою лижних походів, можна досягти за три заняття на тиждень протягом однієї години. Для студентів від 17 до 25 років можна рекомендувати проведення занять із подоланням окремих відрізків на дистанції із середньою та високою інтенсивністю.

Сучасні технології фізкультурно-спортивної діяльності студентської молоді

Щорічно у практиці функціонування спорту збільшується їхня кількість. Історія певних видів нараховує століття, інші з'явилися кілька років тому або зовсім недавно. Одні види внесені до програми Олімпійських і Параолімпійських ігор, другі не визнані Міжнародним олімпійським комітетом, але з них проводять європейські і світові чемпіонати, треті лише шукають своїх прихильників. Вимагає пояснень використання в освітньому процесі студентів і у практиці роботи фізкультурних і спортивних організацій здебільшого іноземних термінів, що позначають нові види спорту, назви й опис яких невідомі навіть фахівцям.

Абсейлінг – спуск крутим схилом або вертикальною стіною по закріпленій угорі мотузці. Існує як засіб тренування альпіністів, рятувальників і військ спеціального призначення, а також як самостійний вид спорту. Дистанції абсейлінгу можуть перевищувати 1 000 м.

Аджиліті – одна з дисциплін кінологічного спорту, що передбачає біг собак за командою спортсмена з подоланням різних перешкод. Існують різновиди аджиліті: гемблерз, джампінг, снукер, стандарт та ін. У програмі аджиліті естафети, багатоборство і командні змагання. Для участі у змаганнях собаки поділяються на великих (довжина у холці більше ніж 43 см), середніх (від 35 до 43 см) і малих

(довжина менше ніж 35 см). Проводять чемпіонати Європи та світу.

Ачері-біатлон (скіарт) – біатлон зі стрільбою з лука.

Балет гірськолижний – фігурне катання на лижах під музичний супровід. Містить елементи танців, гімнастики та акробатики.

Банданеї – стрибки з висоти (мостів, вишок) із прив'язаними до ніг ліанами або резиновими джгутами. Існує як самостійний вид спорту.

Бенді (російський хокей) – хокей на льоду з м'ячем.

Біатлон індійський – гребля на каное і стрільба з лука. Всеросійська федерація індійського біатлону заснована в 1995 році.

Біг-ейр – різновид зимового спорту, спортивна дисципліна сноубордінгу; стрибки із трампліна.

Бліцспринт – комплексний вид спорту, що містить плавання і біг на короткі дистанції; настільний теніс і 5-хвилинні бліцшахи. Змагання із бліцспринту входили до програми Всесвітніх юнацьких ігор 1998 року.

Блошки – настільна гра; в округлі, випуклі із двох боків диски (блошки), потрібно «вистрілити» блошкою більшого діаметра. Змагання проводять як на дальність польоту, так і на точність попадання в ціль. Чемпіонат світу проводять із 1978 року.

Боротьба на пасках – популярна боротьба в народів Середньої Азії, Кавказу, Татарії, Башкирії, Калмикії, Якутії, Молдови та інших країн. Спортсмени виступають у халатах, у повсякденному одязі або з голим тулубом і поясами. Дозволено захвати за пояс, кидки, підніжки. Переможцем вважають борець, який поклав (кинув) суперника на спину.

Велобол – спортивна командна гра набивним м'ячем на велосипедах.

Го – старокитайська настільна спортивна гра. З го проводять чемпіонати Європи та світу. На дошці пересіка-

ють 19 вертикальних і 19 горизонтальних ліній, створюючи 361 пункт, куди ставлять опуклі шашки (191 чорну і 191 білу). Мета гри – оточення шашок противника шашковими ланцюгами і захват його території.

Дартс – метання рукою стрілок (дротиків) у ціль. Учасники метають по три дротики з відстані 2,37 м у круглу мішень, закріплену на відстані 1,73 м від підлоги. Перемогу визначають за кількістю набраних балів. Проводять змагання одиночні, парні, командні, а також мікст.

Джампінг (бейс-джампінг) – вид екстремального спорту, стрибки з парашутом із природних скель, а також із висотних будинків, телевізійних веж, мостів. Вільне падіння до розкриття парашута триває від двох до п'яти секунд. Запасний парашут у спортсменів відсутній.

Джипер – автогонки по болотах.

Екіден – естафетний біг по шосе на марафонську дистанцію (42 км 195 м). Етапи бігу – від 3 до 12 км. У змаганнях беруть участь чоловіки і жінки.

Капоейра – вид одноборства (батьківщина – Бразилія XVII ст.), бойове мистецтво, зашифроване під танець, засноване на імітації ударів (переважно ногами) та ухилів від ударів із широким застосуванням елементів акробатики. Виглядає як ритмічний танець. У деяких країнах його внесено до реєстру видів спорту.

Кейрін – професіональна спринтерська велогонка на треку за мотолідером.

Кекусинкай – вид спорту, подібний до карате. Створений у Японії. Жорсткий контактний вид боротьби, а також розбиття різних предметів. До кекусинкай введена група дисциплін із загальною назвою «необмежений контакт».

Кетч – різновид професіональної боротьби без правил, допускає будь-які захвати (за вуха, волосся, рот), кидки й удари руками і ногами. Проводять як серед чоловіків, так і серед жінок.

Кліфдайвінг (хайдайвінг) – екстремальний вид спорту, стрибки з висоти (зі скель, мостів, гвинтокрила, повітряних куль). Реєструють світові рекорди висоти стрибка як серед чоловіків, так і серед жінок.

Крикет – спортивна командна гра з м'ячем діаметром 23 см на полі, що нагадує футбольне. У його середині зі стовпчиків висотою близько 70 см збудована «хвіртка». Мета гри – кидками м'яча розбити «хвіртку» суперника, який, зі свого боку, намагається відбити м'яч бітами. Гра дещо нагадує російську лапту і бейсбол. Крикет входив до програми Олімпійських ігор 1900 року.

Крокет – спортивна гра, у якій учасники дерев'яними молотками з довгими ручками намагаються провести дерев'яний шар діаметром 8,3 см через серію дротяних воріт розмірами 25 см x 25 см, розташованих у певному порядку, до цілі – стовпчика противника і повернути м'яч у зворотному напрямку. Гра у крокет була в програмі Олімпійських ігор у 1900 і 1904 роках, її проводили серед чоловіків.

Кудо – один із видів сучасного східного одноборства. Борці одягнені в дзюдогі, на голові – шолом, на руках – рукавички, на ногах – м'яке взуття. Дозволено захвати, кидки, удари руками і ногами в тулуб.

Літній біатлон – одна з дисциплін біатлону: крос по пересіченій місцевості з кульовою стрільбою. Відділився від зимового біатлону в 1993 році. Чемпіонати Європи та світу проводять із 2000 року.

Лякросс – спортивна командна гра з м'ячем і ракетками-ключками (кросами). На полі розмірами 100 м x 63 м команди по 12 осіб намагаються забити м'яч у ворота висотою 183 см. Правила подібні до правил гри в хокей із шайбою. У грі дозволено силові прийоми. Лякросс був внесений до програми Олімпійських ігор у 1904 і 1908 роках.

Мас-реслінг – вид одноборства. Два спортсмени, сидючи обличчям один до одного, упираючись ногами, намагаються вирвати один в одного коротку палицю. Змагання проводять за 14 ваговими категоріями.

Могол – одна з дисциплін змагань із фристайлу. Це спуск на лижах по горбкуватому схилу довжиною до 250 м із виконанням двох обов'язкових стрибків і поворотів.

Натурбан – дисципліна санного спорту. Спуск природним сніжним схилом, сидючи на санках. Змагання проводять на одномісних, двомісних санках, а також командні.

Обідієнс – змагання із дресирування собак, одна з дисциплін кінологічного спорту. Змагання проводять за міжнародними правилами, що містять виконання собакою 10 різних вправ за командою спортсмена.

Параски – експериментальна дисципліна парашутного спорту. Містить стрибки з парашутом і лижами на точність приземлення на сніговий схил і проходження траєкторії слалом.

Пелота баскська – спортивна гра з м'ячем. М'яч ракетками відбивають після відскоку від стіни або підлоги. Мета гри – відбити м'яч так, щоб суперник його не прийняв.

Пушбол – популярна спортивна гра у 20–30-х роках ХХ ст. у багатьох країнах Європи. Надувний м'яч діаметром 1,8 м і вагою понад 20 кг дві команди намагаються занести в зону та закинути у ворота суперника.

Пейнтбол – спортивна гра, у якій дві команди (3 x 3, 5 x 5, 7 x 7 або 10 x 10 чоловік), наступаючи із двох протилежних боків (баз), намагаються захопити прапор, закріплений у центрі майданчика, і внести його на базу суперника. Гравці озброєні пневматичними маркерами (на зразок дитячого пістолета-кулемета), зарядженими кольоровими шариками, що залишають кольорові сліди на одязі гравців. Гравець, який маркований таким шариком, вибуває із гри.

Регбілінг – професійний варіант регбі. Склад команд – 13 осіб (є варіанти складу команд по 9 та 7 чоловік). Правила гри переважно подібні до регбі, м'яч той самий, різниця лише в нарахуванні очок: за приземлений м'яч – 4 очки, за забитий штрафний м'яч або забитий із гри – 3 очки.

Регбол – різновид баскетболу. Гра двох команд відбувається на баскетбольному майданчику або на борцівському килимі. Мета гри – кинути м'яч у кільце суперника, закріпленому на баскетбольному щиті або на стійці. Як і в регбі, м'яч можна передавати тільки кидком назад, дозволено захвати й утримання гравця.

Рінгбол – хокей із м'ячем на майданчику для хокею з шайбою.

Рекете – гра з м'ячем і ракеткою біля стінки. М'яч діаметром 2,54 см надсилається ракеткою у стінку, щоб він відскочив на майданчик суперника та був складним для приймання. Для гри потрібен kort розміром 18 м x 9 м із двома стінками. Вид спорту входив до програми Олімпійських ігор 1908 року.

Скайсерфінг – стрибки з парашутом із літака (гвинтокрила) зі спеціальною дошкою (лижею) на ногах із виконанням акробатичних фігур у вільному польоті. Для оцінювання стрибка з парашутом стрибає оператор. В аварійних ситуаціях лижа відчіпляється (вона має власний парашут). Проводять змагання на Кубок світу і чемпіонат світу.

Скелетон – різновид санного спорту. Швидкісний спуск на одномісних зі значною вагою санках із металевими полозами без рульового управління. Спортсмен лежить на санях обличчям униз. Управління і гальмування здійснюють завдяки шипам на носках черевиків. Змагання проводять на трасах із льодовим покриттям. Входив до програми Олімпійських ігор у 1928 і 1948 роках.

Скібоб – швидкісний спуск на засніженому схилі. Виконують на спеціальних керованих санках (скібобах),

що становлять три короткі лижі, закріплені на рамі, на зразок велосипедної.

Снерф (сніговий серфінг) – сковзання по снігу або льоду на короткій широкій лижі зі щоглою та парусом розмірами від 4 до 8 м². Перші змагання були проведені в 1975 році.

Спідвей – гонки на мотоциклі по треку. Змагання почали проводити на початку ХХ ст. на велотреці, а сьогодні – на гарових або льодових доріжках стадіонів.

Стрітбол – вуличний баскетбол на асфальті, на половині баскетбольного майданчика з одним баскетбольним кільцем. Гру проводять між двома командами по три особи. Тривалість гри – 10 хв. Результативний кидок із гри оцінюють у 2 бали, штрафний – в 1 бал.

Тай-джитсу – один із різновидів стародавнього східного одноборства із системи джіу-джитсу. Містить прийоми захисту і нападу без зброї. У боротьбі застосовують удари руками і ногами, больові прийоми.

Ультраранінг – біг на надмарафонські дистанції: 100 і більше миль, біг тривалістю 24 години, біг через пустелю.

Уекборд (акваплан) – спортсмена на дошці розмірами 125 см х 40 см тягне швидкісний катер. Спортсмен під час руху здійснює акробатичні рухи, зокрема сальто і піруети.

Флорбол – спортивна гра (схожа на російський хокей) на майданчику розмірами 40 м х 20 м із бортами висотою 50 см і воротами розмірами 160 см х 115 см. Грають дві команди по 6 осіб (з воротарем) у пластиковий м'яч вагою 23 г. Гра проходить у 3 періоди по 20 хв. Проводять чемпіонати Європи та світу.

Футбег – гра у футбол із малим м'ячем (схожий на тенісний). Існує два різновиди цього виду спорту: а) фрістайл – вільне жонгливання м'ячем ногою; б) нетгейм – гра

у м'яч ногами на майданчику через сітку один на один або два на два.

Хансагай – національна боротьба на поясах. Борці оголені по пояс. Мета боротьби – змусити суперника торкнутися килима будь-якою частиною тіла, крім стоп. Дозволено будь-які захвати, а також дії ногами (підніжки, підсічки тощо).

Черлідинг – вид фізичних вправ, що виконуються групою спортсменів у перервах між таймами в іграх або раундами в одноборстві з метою підтримки своєї команди або розваги глядачів. Виступи з черлідингу проводять як самостійний вид спорту.

Контрольні питання

1. Обґрунтуйте мотивацію до фізкультурно-оздоровчої роботи у вищих навчальних закладах.

2. Дайте характеристику спортивного клубу ЗВО. Визначте завдання та функції, які він повинен виконувати.

3. Назвіть розділи навчально-спортивної роботи спортклубу ЗВО.

4. Охарактеризуйте основну документацію діяльності спортклубу.

5. Опишіть правильну організацію самостійних занять ФВС студентів.

6. Розкажіть про методи стимулювання ФСД у студентському гуртожитку.

7. Назвіть традиційні технології фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів.

8. Визначте принципи добору вправ для ранкової гігієнічної гімнастики студентської молоді.

9. Поясніть вимоги до організації оздоровчого бігу для студентів.

10. Розкрийте термінологію сучасних фізкультурно-спортивних технологій.

РОЗДІЛ 8

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ У КОЛЕКТИВАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ВИРОБНИЦТВІ

Багато випускників університетів, інститутів фізичної культури, які обирають професію тренера з виду спорту, інструктора і методиста з фізичної культури і спорту, у сучасних умовах за рівнем професійної підготовки не відповідають соціальному замовленню.

Крім того, можна відзначити, що формальний підхід до своєї діяльності таких організаторів дискредитував фізичне виховання у сфері виробництва. Навіть у найкращих колективах фізичної культури кількість тих, хто систематично займається ФВС (після статистичних досліджень), установлена така: на кожну тисячу працівників у середньому 236 осіб займається фізичними вправами. Однак звіти, подані методистами й інструкторами, документально засвідчують дані 470–500 осіб. Така «видимість діяльності» не сподобалася багатьом керівникам виробничих колективів, підприємств, і тепер у багатьох організаціях ці посади ліквідовано. Тому вважають, що цю роботу можна організувати на громадських засадах. Проте з'ясувалося, що, заощадивши кошти на зарплатні організатора ФВС, підприємство втрачало набагато більше коштів. Ніхто не бажав здійснювати цю діяльність на громадських засадах, було зіпсовано спортивні споруди (майданчики, нестандартне обладнання, кімнати реабілітації, тренажерні приміщення), знешкоджено та зламано спортивний інвентар, безгосподарність на всіх спортивних базах.

В умовах так званої ринкової економіки власники зруйнували допоміжну структуру сфери виробництва. Проаналізувавши ситуацію, уряд України ухвалив рішення: на державних підприємствах та установах вжити заходів з ак-

тивізації процесу залучення працівників до засобів фізичного виховання і спорту, що також відображено в Законі «Про фізичну культуру і спорт», ухваленому в 1993 році.

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

Вплив сфери виробництва на функціональний стан людини

Перш ніж зауважити про здоров'я і здоровий спосіб життя, необхідно розкрити ці два поняття.

Здоров'я визначають як гармонійну єдність біологічних, психічних і трудових функцій людини, що забезпечують повноцінну, необмежену її участь у різноманітних видах трудового і суспільного життя.

Під *здоровим способом життя* йдеться про такі форми і способи повсякденної життєдіяльності, які відповідають гігієнічним принципам, зміцнюють адаптивні можливості організму, сприяють успішному відновленню, підтриманню і розвитку його резервних можливостей, повноцінному виконанню соціально-професійних функцій.

Становлення здоров'я визначено взаємодією великої кількості чинників – соціальних і біологічних, зовнішніх і внутрішніх, матеріальних і духовних, які складно та суперечливо взаємодіють один з одним.

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

За допомогою дослідження встановлено, що на формування здоров'я людини з-поміж усіх чинників на ФВіС припадає 15–30 %, на сон – 24–30 %, на харчування – 10–16 %, на умови праці та кліматичні умови – 24–51 %. Згідно з цими показниками важливо мати чіткий, регламентований режим, щоб зберегти своє здоров'я.

Про яку регламентацію життєвого режиму може йти мова для працівника із приводу зміни діяльності? Організм отримує щотижневий стрес, адаптаційні процеси, що сприяють нормалізації функції обміну речовин, повністю розбалансовані. Порушуються функції органів травлення, залоз внутрішньої секреції, центральної і вегетативної нервової систем тощо.

Шум, пил, загазованість, постійна вібрація – це ті навантаження регламентованої виробничої діяльності, у процесі якої з'являються дисфункції, а вони за багатоденних сумаций стають причиною деяких невротичних і соматичних хвороб (ендокринних, легенево-соматичних, серцево-судинних). У таких випадках організм швидко старіє.

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

Ефективна діяльність з упровадження фізичного виховання і спорту на виробництві

Групою вчених був здійснений статистичний аналіз стосовно дослідження працівників підприємств України, які пропустили за лікарняним бюлетенем робочі дні через різноманітні хвороби. Було проаналізовано близько 120 000 лікарняних бюлетенів, з яких 23 % припадає на серцево-судинні захворювання; 16 % – на хвороби дихальної системи; 19,3 % – на захворювання опорно-рухового апарату.

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

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

У розвинутих країнах уже давно були проведені відповідні дослідження і багато фірм, маючи запас трудових ресурсів, не беруть на роботу тих, хто не займається фізичним вихованням для себе. Ці питання вони з'ясовують за допомогою анкет і медичних обстежень. Звичайно, питання економіки на підприємствах повинні вирішувати директор, економісти, бухгалтерія, а не фахівці ФКС.

Однак вищеперераховані структури досить активно підраховували економічні втрати через гіподинамію. Цю інформацію необхідно довести і до директора з метою асигнуван-

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

Форми і засоби фізичного виховання і спорту в умовах виробництва

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

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

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

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

- фізичних вправ, пов'язані з організацією самостійних занять;
- виробничої гімнастики;

- оздоровчих форм ФВіС;
- вправ, пов'язаних із поширеними на підприємстві видами спорту.

Методична робота тренера з виду спорту та інструктора фізичної культури і спорту на підприємстві

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

Основні завдання організатора ФВС:

- створення умов для проведення фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи на підприємстві, у робітничих гуртожитках, заміських базах підприємства, зонах відпочинку та ін.;
- організація роботи груп різного оздоровчого спрямування (туризм, спортивне орієнтування, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика тощо), зокрема й абонементних із кваліфікованими фахівцями;
- розроблення заходів щодо розвитку матеріальної бази та реалізація цих заходів.

Загалом можна відзначити, що робота організатора складається із трьох основних видів діяльності:

- організаційної;

- агітаційно-пропагандистської;
- методичної.

Організаційна діяльність. Навряд чи одній людині під час такої багатогранної та об'ємної роботи вдається охопити з відповідною якістю працівників підприємства. Для цього необхідно мати актив, який можна об'єднати у фізкультурно-оздоровчий клуб (ФОК).

До завдань ФОК можна віднести:

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

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

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

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

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

Загалом структура фізкультурного руху на підприємстві є такою:

- керівництво підприємства затверджує ради КФК та з виробничої фізичної культури, план їхньої роботи і наказом впроваджує необхідні зміни в діяльність фізкультурного руху;
- заступник керівника (або головний інженер) є головою ради з виробничої фізичної культури і затверджує план заходів із її впровадження;
- начальники цехів сприяють підбору громадських інструкторів з усіх видів виробничої фізкультури; сприяють залученню працівників до ФСД, беруть участь у створенні спортивно-оздоровчих баз, забезпечують транспортом працівників для виїзду до місць заміського відпочинку;
- майстри цеху та бригадири організують працівників щодо участі у всіх видах спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи.

Якщо на підприємстві 500 працівників або більше, то профспілкові комітети можуть мати штатну одиницю – інструктора фізичної культури і спорту.

Інформаційно-методична робота. До завдань цього блоку роботи можна віднести такі: необхідність методичних знань, які потрібні працівникам для організації самостійних занять у сім'ї, під час відпочинку тощо. Зміст цієї інформації має містити:

- правила складання комплексів фізичних вправ;
- оздоровчу цінність різних видів фізичних вправ;

- раціональний режим харчування під час занять фізичними вправами;
- допустиме навантаження під час занять;
- методику загартовування;
- правила використання тренажерів;
- методи самоконтролю;
- частоту і тривалість занять на тиждень.

Форми пропаганди можуть бути різними.

На підприємстві бажано використовувати короткочасні доповіді, які заслуховують під час зборів працівників. Під час обідньої перерви можна готувати радіопередачі, у яких обґрунтовано необхідність використання ФВіС, надано перевагу здоровому способу життя, популяризовано ті види спорту, які поширені на підприємстві.

Організовано повідомлення спортивної інформації за допомогою забезпечення газетами, журналами, спеціальної літератури з ФВіС, методичних матеріалів і вільного доступу до них. Цю роботу виконують фізорги цехів.

Якщо на виробництві видають газету, то в ній обов'язково має бути рубрика ФСД. У ній потрібно відображати:

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

Газета буде дієвою, якщо правильно обрати місце для її розташування, наприклад у місцях відпочинку працівників. Не можна розташовувати у прохідних коридорах і місцях, де палять. Її оформлення має бути яскравим, цікавим, інформацію потрібно періодично змінювати. Краще

використовувати газету як засіб стимуляції до фізкультурної діяльності, заохочення спортсменів підприємства, привітання і не використовувати під час виборів для пропаганди. Ця сфера життя людей має бути поза політикою.

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

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

Досить активно на підприємствах проводять показові спартакіади, змагання, «Дні здоров'я», спортивно-масові свята, родинні спортивні змагання «Тато, мама, я – дружня спортивна сім'я».

Такі заходи мають бути дуже ретельно обговорені та підготовлені. Учасники повинні знати програму завчасно (за 2–3 місяці). Місце проведення має бути яскраво оформлено, визначено заходи для глядачів, призи і нагороди мають бути значущими. Найкращий час для проведення таких змагань – це снігова зима, початок весни, пізня осінь, коли працівники не зайняті господарською роботою (огороди, дачі та ін.).

Методична робота. Кожен організатор ФСД на підприємстві виконує методичну роботу такого змісту:

- розроблення практичних рекомендацій із ФВіС;
- створення комплексних програми здоров'я для працівників підприємства;
- розроблення планів розвитку матеріально-технічної бази підприємства;
- розроблення та впровадження рекомендацій із проведення фізкультурно-оздоровчих заходів.

Якщо потрібно, він проводить чи організовує соціологічні дослідження, пов'язані із впливом ФВіС на підвищення ефективності виробництва. Розробляє методики проведення занять, роботу різноманітних груп, дає вказівки щодо розроблення самостійних занять. Ця робота дуже багатогранна, потребує ґрунтовних базових знань, а також наявності методичної і довідкової літератури, уміння працювати з цією літературою.

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

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

Також такі заходи можна урізноманітнити перетягуванням каната, підніманням гир, дартсом, армрестлінгом тощо. Інакше кажучи, спектр інновацій дуже широкий, щодо їхнього проведення не можна дати однозначних порад.

Контрольні питання

1. Чим можна пояснити необхідність розвитку фізкультурно-спортивної діяльності у сфері виробництва?
2. Поясніть, як впливає виробнича діяльність на здоров'я людини.
3. Який економічний ефект може отримати підприємство від упровадження різних форм ФСД?
4. Опишіть завдання організатора ФВС на виробництві.
5. Визначте, з яких розділів складається організаційна робота з ФВС у колективі працівників.
6. Як правильно вести на підприємстві інформаційно-пропагандистську роботу з ФВС?
7. Назвіть види методичної роботи з ФВС, які необхідно впровадити в колективі працівників.
8. Які форми і засоби ФСД використовують в умовах виробництва?
9. У чому полягає інноваційна діяльність організатора ФВС на виробництві?
10. Поясніть, як можна використовувати спортивні споруди і базу підприємства для отримання економічної вигоди (прибутків).

РОЗДІЛ 9

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ

Актуальність цієї проблеми зумовлено тим, що модернізація форм, методів, засобів і змісту фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи буде економічно невигідна, якщо намагатися докорінно, радикально змінити роботу за місцем проживанням, яка створилася в цьому напрямі. Здійснювати процес удосконалення цієї системи методом спроб і помилок уже не можна, оскільки соціально-економічна ситуація в нашій країні досягла своєї екстремальності.

Можливо, це питання повинно бути основним у системній підготовці студентів університетів, інститутів, академій фізичної культури до ФСД за місцем проживання.

Вона буде найбільш успішною, якщо під час вивчення теоретичних і практичних розділів формуються знання:

- з форм і методів роботи, що проводять за місцем проживання у сфері ФКС;
- структури роботи й обліку діяльності фізкультурних організацій за місцем проживання;
- організації і методики ФСД.

Сутність фізкультурно-спортивної діяльності за місцем проживання та в місцях відпочинку населення

Фізкультурна і спортивно-масова робота за місцем проживання та в місцях відпочинку населення проводять органи житлово-комунального господарства та частково міські відділи у справах молоді та спорту, а також органи народної освіти та громадські організації. Однак існують відомості, що у плануванні, організації, регулюванні, обліку і контролі, а також у ресурсному забезпеченні (матеріально-технічному, кадровому, фінансовому, науково-методичному,

медичному, агітаційно-пропагандистському) усієї ФСД за місцем проживання можуть брати участь державні і громадські організації.

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

Хоча чинна структурно-функціональна модель управління ФКС із населенням за місцем проживання дозволила дійсно налагодити роботу за її цілісної реалізації.

Ця діяльність повинна бути спрямована на організацію активного та змістовного побуту жителів, залучення до систематичних занять ФВіС підлітків, збільшення рухової активності молоді, а також на естетичне виховання й організацію самостійних занять фізичними вправами. Усю роботу ФСД із населенням за місцем проживання можна розглядати за такими формами:

- фізкультурно-оздоровча робота;
- активний відпочинок;
- спортивно-тренувальна робота;
- агітаційно-пропагандистська робота галузі ФВС.

За місцем проживання з населенням можна проводити:

- заняття у спортивних секціях, командах, групах;
- спортивні і рухливі ігри;
- самостійні заняття;
- заняття для груп ЗФП і загартовування;
- заняття спецгруп для осіб із послабленим здоров'ям;

– заняття в платних групах із популярних видів спорту;

– усі види спортивних і спортивно-масових змагань;

– походи вихідного дня і турпоходи;

– заняття з оздоровчого бігу і спортивна ходьба;

– дні активного відпочинку тощо.

Якщо був би налагоджений взаємозв'язок із військовою структурою, то у фізичному вихованні за місцем проживання можна було б використовувати форми і засоби фізичної та спеціальної підготовки молоді допризовного та призовного віку. Оскільки зараз недостатньо проводять фізкультурно-спортивних заходів серед підлітків, цей блок роботи необхідно розвивати під час організацій ФСД за місцем проживання.

Наступна проблема організацій ФСД – це відповідні кваліфіковані кадри. У зв'язку з цим традиційно склалося так, що здебільшого фахівці ФВС мають рухові і методичні здібності, але меншою мірою організаційні.

Тому потрібно усунути цей недолік завдяки таким діям:

– знаходити, накопичувати і використовувати літературні джерела, вибираючи з них головне для своєї роботи;

– вивчати вікові й індивідуальні особливості дітей і підлітків;

– знаходити необхідні засоби і методи фізичного виховання і спорту.

Тобто займатися самоосвітою, можливо, так би і було, якщо б суспільство не перейшло до системи ринкових відносин. Тепер вимоги до тренерів із видів спорту дещо вищі. Адже, крім блоків спортивно-педагогічних і методичних дисциплін, він повинен знати і уміти використовувати технології маркетингу та економіки у сфері ФВіС, але для цього вже необхідна належна фахова освіта.

Діяльність тренера-педагога з фізичної культури і спорту

Тренер-педагог із виховної, фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи з дітьми і підлітками є штатним працівником житлово-експлуатаційних організацій (ЖЕО). Базою для роботи тренера-педагога є дитячо-юнацькі фізкультурно-спортивні клуби (ФСК) і спортивні майданчики ЖЕО.

Свою діяльність тренер-педагог здійснює за планом, узгодженим із районними або обласними відділами Міністерства освіти і науки України та управліннями з питань молоді та спорту. Цей план затверджує начальник ЖЕО.

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

Навчально-методична робота:

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

Маркетингова діяльність:

- забезпечує оформлення наочної агітацій ФСК, випуск у мікрорайоні інформаційних матеріалів і стендів про роботу з ФВіС;
- повідомляє жителям мікрорайону про такі культурно-масові і спортивні заходи;

– висвітлює роботу з дітьми і підлітками за місцем проживання (у періодичній пресі, радіо та інших засобах масової інформації).

Практична діяльність:

– бере участь у роботі педагогічних нарад базової школи, комісій у справах неповнолітніх у розгляді питань, пов'язаних із вихованням дітей і підлітків за місцем проживання;

– організовує у ФСК, спортивних залах, на спортивних майданчиках роботу максимальної кількості гуртків, студій, секцій із ФВіС, а також різних команд із видів спорту;

– складає розклад занять, секцій, студій тощо;

– залучає дітей і підлітків до озеленення мікрорайону і двору, будівництва та обладнання спортивних майданчиків, ремонту інвентарю, організовує чергування на спортмайданчиках;

– подає для заохочення і нагород громадських тренерів й інструкторів, які активно сприяють розвитку ФВіС.

Фінансово-господарська діяльність:

– придбаває, зберігає та видає різне обладнання, яке після закінчення терміну придатності списують згідно з установленими правилами бухгалтерського обліку;

– складає кошторис витрат на виховну і спортивно-масову роботу;

– складає кошторис витрат на проведення туристичних походів, спортивних змагань і масових заходів, що потребують певних витрат;

– відповідає за збереження і правильну експлуатацію довірених спорспоруд та обладнання;

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

– планує, веде облік звітності з усіх видів діяльності.

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

Причини для оздоровчих тренувань і розвиток нетрадиційних видів:

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

Ефективність оздоровчих тренувань:

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

Поради для тренувань людей похилого віку:

1. Вибирайте види активності, які дають утіху.
2. Необхідно провести лікарське обстеження.

3. Тест на аналіз чинника ризику для визначення впливу на серцево-судинні захворювання.

4. Не потрібно нехтувати поступовим охолодженням. Ці дії допомагають запобігти травмам.

5. Необхідно ознайомитися з основною термінологією, наприклад, контрольні цифри ЧСС.

6. Починати програму тренувань повільно, якщо стомився, треба зупинитися.

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

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

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

10. Тренуйтеся із партнером або групою (приємне спілкування і зацікавленість).

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

Для спортсменів похилого віку є деякі відмінності в харчуванні.

1. Для зміцнення кісток необхідне збільшення споживання кальцію – від 1 000 до 1 500 мкг кожного дня.

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

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

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

Причини дисбалансу маси тіла під час харчування:

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

2. Медикаментозне лікування або хвороба можуть зробити їжу неапетитною.

3. Самотність і депресія можуть вплинути на правильне харчування.

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

Заходів, яких необхідно вживати (унаслідок виявлених причин), щоб коригувати харчування:

1. Якщо людина не знає, як правильно харчуватись або наскільки відповідає її дієта, то необхідно порадитися з дієтологом.

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

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

а) більш привабливу, таку, що дає втіху;

б) харчуватися у приємній обстановці;

г) додавати до їжі прянощі і добавки;

д) перебувати в товариській компанії.

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

Отже, тренер із виду спорту повинен мати певні знання і вміння практично з усіх галузей життєво важливих наук. Проте завдяки своїй значущості – це дуже перспективний напрям під час організації роботи за місцем проживанням.

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

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

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

До завдань ФСК входить:

- об'єднання дітей, підлітків у секції, групи, команди для проведення ФСД;
- обґрунтування необхідності занять ФВіС;
- організація та проведення змагань, показових виступів, конкурсів, свят та інших заходів.

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

Прямим керівником ФСК є тренер або інструктор із ФКС, який є штатною одиницею в ЖЕО.

Рада ФСК, куди повинні входити представники ЖЕО і шефських організацій, обирає зі свого складу голову і заступників:

- з упровадження і розвитку ФСД;
- упровадження і закріплення матеріальної і спортивної бази;

– організації та проведення спортивно-масових заходів;

– медичного контролю та самоконтролю.

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

– створюють фізкультурно-оздоровчі і спортивні секції, команди, групи тощо;

– забезпечують організаційно-методичне керівництво, медичне спостереження і контроль за роботою спортивних відділень;

– здійснюють широку пропаганду ФВС і здорового способу життя;

– створюють фізкультурно-спортивні групи;

– організують і проводять турніри, конкурси, матчеві зустрічі, спортивні свята, масові змагання та ін.

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

Матеріально-технічна база та організація обміну роботи ФСК. ФСК використовує матеріально-технічну базу, надану їм на основі рішень виконкомів та ЖЕО. Це можуть бути:

– приміщення та будинки, у яких не живуть люди;

– спортивні споруди мікрорайонів;

– спортивні майданчики, спортивні траси, парки культури та зони відпочинку.

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

Облік діяльності ФСК веде педагог-організатор або інструктор із ФВіС.

Основні документи обліку:

– паспорт ФСК;

– журнал обліку роботи ФСК;

- журнал обліку спортивних секцій і груп;
- протокол проведення заходів (змагання, спортивно-масові свята тощо);
- інвентарна книга;
- книга обліку спортивного інвентарю та обладнання.

Бухгалтерський облік ФСК покладено на бухгалтерію ЖЕО, на базі якої створено клуб.

Крім ФСК, можуть бути створені клуби з видів спорту, школи «Здоров'я», аматорів фізичного виховання і спорту.

Діяльність культурно-спортивних комплексів (КСК)

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

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

Основні завдання КСК:

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

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

Керівництво КСК здійснює координаційна рада, до складу якої входить:

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

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

Якщо є умови, у КСК функціонують команди, спортивні секції з різних видів спорту. Заняття в них проводять тричі на тиждень по 1 год.

Структура навчально-тренувальних занять складається із трьох частин – підготовча, основна та підсумкова. Заняття проводить кваліфікований фахівець із вищою фізкультурною освітою або підготовлений громадський тренер.

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

Зони масового відпочинку населення є об'єктом посиленого попиту в людей усіх вікових груп. До них належать: парки культури і відпочинку, зелені масиви, зони відпочинку поблизу річок, озер та ін. У цих місцях зосереджено великий резервний потенціал для розвитку ФСД.

У зонах масового відпочинку населення можуть бути організовані групи і секції із традиційних видів спорту: теніс, плавання, біг і ходьба, бадмінтон, мініфутбол, хокей, лижні види спорту, ритмічна й атлетична гімнастики та ін.

Крім того, найбільш розповсюдженими стали засоби нетрадиційного оздоровлення: йога, ушу, акватлон (боротьба під водою) тощо.

Місця масового відпочинку населення – це гарне місце для організації фізкультурних свят, а також для масових гулянь. Там можна проводити і народні свята з до-

триманням національних традицій. Наприклад, близько 1 000 р. в Україні відзначали свято Івана Купала з великим вогнищем, хороводами та організаціями різних забав. Запорізькі козаки виконували традиційний танок України – «Гопак». Наприклад, такий елемент, як «щупак» (удар у стрибку, зігнувшись руками і ногами) потребував відмінної фізичної підготовки. Для тих, хто займаються єдиноборствами, можна порадити ознайомитися із традиціями техніки бойових умінь запорізьких козаків.

У місцях масового відпочинку населення дуже цікаві різні свята на воді. Тут можна визначити місця для глядачів – берег річки, озера, художнє оформлення річки, озера і берегів, також можуть бути квіти, плакати, повітряні великі кульки, різні плавальні засоби. У зимовий час – організація катків, народних гулянь і традиційних забав.

Крім того, у парках культури і відпочинку, а також у місцях масового відпочинку населення можна проводити змагання дворових і вуличних команд, конкурси силачів, «відкритий килим» – для борців (такі змагання борців проводять на півдні України, де головною нагородою є живий баран або півень), для боксерів-аматорів – «відкритий ринг» (цей вид змагань був дуже поширеним в Україні у вигляді кулачних боїв, де билися до появи першої крові). У традиціях українських єдиноборств були популярними «силачі-мандрівники», які започаткували такі види змагань.

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

Менеджмент і фінансування фізкультурно-масових заходів

Як відомо, усіма фізкультурно-спортивними організаціями за місцем проживання керують державні і громадські організації. До громадських організацій належать такі:

управління у справах молоді та спорту облдержадміністрації, відділи охорони здоров'я, народної освіти, культури, внутрішніх справ, житлового господарства; громадські організації,ДФСТ «Україна», «Колос», «Спартак», «Динамо», спілки молоді, комітет спілки сприянню обороні.

Необхідно все ж таки відзначити функції комітету спілки сприянню обороні, який під час перейменування повинен сприяти розвитку ФСД за місцем проживання, оскільки за різної політичної влади оборону країни необхідно зміцнювати.

Якщо розглядати фінансування кожної одиниці ФКС за місцем проживання з обліком економічних процесів нашого суспільства, то воно може мати такий вигляд:

– ФСК – ЖЕО + громадські організації + самофінансування;

– клуб аматорів ФВіС – організація, у якій створено клуб, + членські внески + спонсори + фінансова допомога інших організацій + добровільні внески громадян + самофінансування;

– школи «Здоров'я» фінансуються так само, як і ФСК;

– культурно-спортивні комплекси – за кошторисом, розробленим координаційною радою і затвердженим на фінансовий рік згідно з рішенням виконкомів. Фінансування спільних масових заходів здійснюють за кошти централізованих у виконкоммах коштів, відрахувань підприємств, установ, організацій.

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

Аналізуючи матеріали, наукові статті та інші джерела інформації щодо ФСД за місцем проживання, можна відзначити, що ця робота дуже цікава, багатогранна, з наявністю «білих плям» за формами, засобами, методами їхньої організації та проведення.

На жаль, сьогодні в цьому напрямі державні органи приділяють мало уваги розвитку ФСД за місцем проживання, оскільки залишається стереотипне мислення про те, що за поняттям «фізичне виховання» більшість із них вбачає не культуру рухів, а набір двох десятків вправ, що прищеплене некваліфікованими вчителями у школах, які викладали уроки фізкультури.

Тому доцільно починати професійну діяльність із розгляду поняття «культура»: культура здоров'я, тіла, мислення, зовнішнього вигляду, поведінки та спілкування.

Натомість недостатній рівень фінансування для забезпечення дитячо-юнацьких спортивних шкіл професійним спортивним обладнанням та інвентарем, витрат на начальнотренувальну роботу та підготовку учнів до участі в спортивно-масових заходах, не сприяє підвищенню якості надання виконавцями бюджетної програми послуг із фізичної культури та спорту.

Контрольні питання

1. Поясніть напрями ФСД за місцем проживання.
2. Які види засобів застосовують під час проведення ФСД за місцем проживання?
3. Охарактеризуйте функції, які виконує тренер-організатор із ФСД.
4. У чому полягають особливості праці тренера як фізичного реабілітолога?
5. Визначте структуру і зміст роботи дитячо-підліткового фізкультурно-спортивного клубу за місцем проживання.

6. Розкрийте, що таке матеріально-технічна база і документація з обліку роботи ФСК.

7. Як організують і проводять ФСД у культурно-спортивних комплексах?

8. Назвіть, які види ФСД можна проводити в зонах масового відпочинку населення.

9. Дайте інформацію, хто керує ФСД за місцем проживання та які їхні функціональні обов'язки.

10. Як здійснюють фінансування ФСД за місцем проживання?

РОЗДІЛ 10 ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ

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

Однак усі методики, які використовують засоби і форми організації занять, були розраховані на людей, які мають необхідний діапазон рухів і функціональний резерв, який сприяє розвитку рухових можливостей.

Лише за останнє десятиліття суспільство звернуло увагу на те, що існує велика частина населення, яка внаслідок обмежених можливостей була відокремлена від проблеми гармонійного розвитку особистості.

До сьогодні такими категоріями осіб займалася медицина. Тому суспільство протягом багатьох років змиралося з думкою про те, що люди з інвалідністю – це якийсь особливий світ, який є частковим споживачем створюваних цінностей.

Проте самі особи з інвалідністю не хотіли з цим миритися. Вони шукали заміну механізмів утрачених функцій технічним або фізичним способом; методом спроб і помилок, створювали систему рухових навичок, яка б дозволила їм здійснення життєво важливих дій, шукали ефективні заняття, щоб не бути соціальною перешкодою для суспільства, яке про них забуло.

Останнім часом ситуація докорінно змінилася, оскільки з кожним роком кількість людей з інвалідністю швидко

збільшується, а утримання їх коштує недешево. З'явилася велика кількість товариств і організацій, які ефективно навчилися використовувати працю інвалідів, бо якщо людина працює, то вона має повне моральне і матеріальне право претендувати як на матеріальні цінності, так і на систему духовного і фізичного розвитку.

У розвинутих зарубіжних країнах особи з інвалідністю почувають себе повноцінними в суспільстві, для них створюють унікальні засоби пересування і візки, обладнують спеціальні автомобільні паркування і пристосування для посадки у громадський транспорт, створюють зручні й архітектурно естетичні під'їзди до магазинів та інших споруд, організовують виїзди в гори на відпочинок і проводять різноманітні змагання кваліфікованими фахівцями.

У суспільстві, де для осіб з інвалідністю краще медичне забезпечення, нові технології, сучасний дизайн обладнання, що використовують, комфортабельні квартири з оптимальними варіантами пересування і все на пільгових умовах, вони ніколи не відчують себе соціально приниженими.

На жаль, не можна відзначити такого підходу до цієї проблеми в нашій країні. Наше суспільство вважає цю проблему другорядною. Дуже часто доводиться звертатися за досвідом до фахівців зарубіжних країн. І це не повинно бути принизливим для нас – просто на якомусь етапі вони випередили нас у сфері соціального розвитку.

Проблеми соціальної і фізичної реабілітації осіб з інвалідністю

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кожний 10-й мешканець Землі має інвалідність, щорічно 20 мільйонів людей отримують каліцтво; щорічно 10 мільйонів людей отримують поранення внаслідок транспортних пригод. Крім того, за даними досліджень вітчизняної медицини, кожного року народжується приблизно 70 % дітей

«групи ризику». Це діти, які потенційно можуть стати інвалідами, якщо до них своєчасно не застосувати стаціонарне медичне лікування. Багаторічні дослідження і практичний досвід як зарубіжних, так і вітчизняних фахівців засвідчив, що найбільш дієвим методом їхньої реабілітації є моторика, тобто рухове відновлення.

Проте воно буде дієвим у системі комплексного лікування із застосуванням фізіотерапевтичних процедур, використанням тренажерів, різноманітних видів масажу та лікувально-фізичної культури, а також створення емоційного і морального клімату, що сприятливо впливає на психіку дітей, мобілізує їхню волю і відчуття соціальної повноцінності.

Інакше кажучи, у програмі комплексної реабілітації осіб з інвалідністю необхідно визначити мету – створити ефективні методики, які дозволяють інтенсифікувати процес відновлення життєво важливих рухових дій, умінь і навичок, необхідних як у побутовій, так і у трудовій діяльності інвалідів.

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

Глобальні завдання:

– зміцнення здоров'я і позитивних емоцій завдяки засобам реабілітації;

– поліпшення фізичного розвитку та вдосконалення рухових здібностей;

– збільшення пристосованості та опірності організму до впливу зовнішнього середовища;

– формування усвідомленого ставлення до систематичних занять, виконання лікувально-фізичного комплексу.

Регіонально-корекційні завдання:

– відновлення рухових здібностей;

– запобігання розвитку атрофії скелетних м'язів і підвищення їхньої скорочувальної здатності;

- профілактика, а також лікування контрактур суглобів;
- вироблення до самостійного пересування, навичок побутового самообслуговування;
- розвиток навичок трудових дій, які за анатомо-біомеханічними структурами сприятимуть коригувальним рухам.

Локально-спеціальні:

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

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

- *соціальний*, створення суспільством усіх необхідних компонентів для реабілітації;
- *побутовий*, готовність сім’ї сприяти повній реабілітації; можливість у майбутньому створити йому умови для корисної побутової і трудової діяльності;
- *спеціальний*, наявність і можливість використання кваліфікованих фахівців, амбулаторних баз, технічного та апаратурного забезпечення.

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

Структура і зміст фізичного виховання і спорту осіб з інвалідністю

Розглядаючи процес фізичного виховання і спорту осіб із порушенням функцій спинного мозку, умовно виділяють три рівні, які характеризують стан рухової сфери цих людей. Це низький, середній і високий рівні.

На кожному рівні особа повинна виявити певні знання й уміння, виконати руховий режим, якого потребує, та виконати нормативи.

Звичайно, щоб виконувати навіть найнижчий рівень рухової сфери, людина з обмеженими можливостями проходить дуже складний шлях як стаціонарний хворий. Якщо обмеженість отримана внаслідок механічної травми, наприклад хребта, то внаслідок компресійного або неповного порушення спинного мозку створюються умови для дискінезії кінцівок (залежно від того, у якому відділі хребта був перелом).

З початку госпіталізації хворого іммобілізують. З моменту його іммобілізації починаються негативні процеси в його організмі.

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

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

У системі дихання відбуваються значні зміни, оскільки під час іммобілізації відділу хребта з використанням гіпсування іммобілізується також грудна клітка, що спричинює діяльність м'язів дихання. Автоматично змінюються всі показники дихання:

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

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

Нервова система зазнає найбільш патологічного удару. Відсутність аферентних імпульсів до рухових центрів кори головного мозку порушує в пам'яті уявлення про рух, що призводить до втрати рухових умінь і навичок.

Крім того, змінюється *РН* крові, тому що внаслідок порушення теплового балансу через нестачу дихання гіпсованої шкіри утворюються стійкі окиснювальні процеси.

Можна уявити, який стан хворого, якщо ще додати сильний емоційний стрес.

Оскільки процес лікування триває місяці, навряд чи після госпіталізації можна зауважити про те, що людина може брати участь у випробуваннях, які пропонують вищезгадані автори, навіть на найнижчому рівні, тому що, наприклад, на низькому рівні повинна підтягуватися 10 разів, виконувати віджимання штанги від грудей у положенні лежачи 10 разів (вага штанги – 30 кг).

Тому зміст фізичного виховання осіб з обмеженими можливостями потрібно розглядати з позиції повторно-первинного навчання рухових умінь і навичок, поступового та систематичного відновлення втрачених рухових здібностей, а також додаткових чинників, які активно впливають на інтенсифікацію процесу реабілітації.

Рухові вміння і навички як арсенал життєво важливих рухових дій

Людина, яка втратила рухові функції, повинна починати все робити з першого кроку.

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

– сформувати загальне уявлення про закономірності навчання рухової дії (показати і розповісти);

– навчити частин техніки рухової дії, що вивчають (рух поділити на фази, за частинами, а потім загалом);

– сформувати передумови для загального ритму дії, що вивчають (це можуть бути зайві рухи, порушення черги виконання рухової дії тощо).

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

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

Людина народжується і має рухові навички, які ми називаємо безумовними рефlekсами. Рухові вміння формуються саме на основі цих уроджених рухових навичок. Наступний блок, який бере участь у формуванні рухової дії, – м'язова пам'ять та рухові центри кори головного мозку. За формування м'язової пам'яті відповідають актони і механорецептори. М'язовий актон – це пучок м'язових волокон, за допомогою якого регулюються точність, сила і спрямування м'язового скорочення. Механорецептори пос-

тають первинними дотиками, які сприймають усі параметри скорочення актонів. Від погодження і синхронізації діяльності актонів, механорецепторів, рухових центрів кори і м'язів загалом залежить точність виконання рухової дії.

У зв'язку з цим необхідно:

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

– уточнювати техніку рухових дій за просторовими, часовими і динамічними характеристиками.

Від успіху реалізації цього етапу залежатиме точність рухів, скорочувальна можливість м'язів-синергістів і рівень послаблення м'язів-антагоністів. Це дає змогу диференціювати рух у поєднанні із просторово-часовими характеристиками;

– удосконалювати загальний ритм рухової дії. На цьому етапі використовують цілісний метод виконання вправ. Однак за технікою виконання вправи можна спостерігати якісну відмінність від моделі, тому що рухові навички не узгоджені в русі, здебільшого додатково залучаються непотрібні групи м'язів;

– формувати передумови для варіативного виконання рухової дії, що вивчають. Розповісти про те, що цей рух можна виконувати в ускладнених умовах. Наприклад, під час вивчення ходьби пересування можна здійснювати як уперед, так і назад.

На етапі закріплення рухових дій потрібно дотримуватися таких умов:

– закріплення навички техніки рухової дії, що вивчають (кількість повторень вправ);

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

– розширення діапазону варіативного вияву техніки рухової дії на прикладах ходьби уперед, назад, приставними і схресними кроками та ін.;

– формування передумов для ускладнення елементів техніки дії, що вивчається. Наприклад, на основі біодинаміки ходьби формувати уявлення про техніку бігу.

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

Система розвитку рухових здібностей на основі методичних принципів. Теорія і методика фізичної культури проголошує, що розвиток рухових здібностей побудовано на системі методичних принципів: свідомості й активності, індивідуалізації, доступності, наочності, систематичності, індивідуалізації.

Для розвитку рухових здібностей пропонують використовувати такі методи з урахуванням індивідуальних обмежених особливостей.

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

Для розвитку рухомості в суглобах використовують методи:

а) локального впливу (спрямовані на розвиток рухомості в окремо взятому суглобі – можна використовувати різноманітні тренажери);

б) інтегрального впливу, що спрямовані на розвиток розмаху рухів у системі суглобів (використовують рухи динамічного характеру);

в) метод статичних зусиль, спрямований на збереження постави тіла під час максимального розтягування м'язів.

Швидкісні здібності можуть розвиватися з допомогою таких методів:

а) повторного (із дозованим навантаженням і визначеним відпочинком між фізичними вправами);

б) повторно-прогресуючого (кожну наступну вправу виконують зі збільшенням інтенсивності);

в) перемінної вправи (зберігається біодинаміка «рух у живих системах», але змінюється його варіативність);

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

Витривалість може розвиватися за допомогою таких методів:

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

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

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

г) ігрового та змагального.

Розвиток координаційних здібностей:

а) метод диференціювання м'язових зусиль (удосконалення відчуття скорочувальних можливостей м'язів, переважно використовують динамометрію);

б) диференціювання рухів у часі та просторі (виконання точних рухових дій за заданими параметрами часу);

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

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

Розвиток перерахованих рухових здібностей ґрунтується на вищевказаних методичних принципах:

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

– індивідуалізації (підбираються підготовчі вправи з урахуванням фізичних можливостей, які сприяють опануванню складнокоординаційних рухових дій);

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

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

– систематичності (використання кумулятивного тренувального ефекту в системах організму);

- міцності (багатократне систематичне повторення вправ щодо стійкого збереження рухових навичок);
- диференціально-інтегральних оптимумів (розподіл та об'єднання оптимального навантаження з урахуванням функціональних особливостей обмежень організму).

Форми і засоби фізичної терапії осіб з інвалідністю

З усіх вивчених засобів і форм фізичної реабілітації найбільш оптимальними є фізіотерапія, механотерапія, масаж, ЛФК, а також спеціально підібрані фізичні вправи, які сприяють розвитку рухових здібностей і рухових навичок.

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

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

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

Динаміка ЧСС – одна з ознак, яка відображає на етапах підвищення тренуваності і відновної діяльності. Пульсовий режим є критерієм відповідності фактичної інтенсивності навантажень, які використовують на заняттях.

Індивідуальна реакція ЧСС на навантаження відображає рівень адаптації до неї ССС. Проте використання традиційного пальпаторного методу її визначення безпосередньо в м'язовій діяльності практично неможливе.

У практиці реабілітації обмежених особливостей людини за кордоном з цією метою використовують радіотелеметричні системи. Ці системи призначено для термінової реєстрації електрокардіограми по радіоканалу, що не викликає додаткових зупинок і не примушує зосереджувати увагу на пальпаторному самоконтролі.

Система дихання не потребує пильного контролю до вимірювання її показників, якщо у процесі хвороби не розвинулися патологічні зміни в системі дихання. Проте вимірювання її параметрів необхідно проводити щотижня – ЖЄЛ, РО (резервний об'єм) вдиху та видиху.

Методи контролю:

– *рентгенографія* – дослідження кісткової тканини за допомогою рентген-проміння. Здебільшого досліджують уражений сегмент або супроводжувані хвороби, уражені суглоби та інші тканини. Проте цей метод має низку недоліків, один із яких, найбільш головний, – ураження рентген-проміннями червоних кров'яних тіл;

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

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

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

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

Міотонометрія – це дослідження м'язової тканини за всіма параметрами скорочувально-відновних процесів.

Для контролю силових показників м'язів використовують різноманітні динамометри, а ступінь гнучкості опорно-рухового апарату вимірюється з використанням гоніометрії.

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

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

Запропоновано такі засоби фізіотерапії:

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

Звичайно, усі перераховані засоби необхідно застосовувати тільки за призначенням лікаря, оскільки вони спричиняють додаткові дії на організм.

Як додаткові засоби для лікування використовують курортологію та бальнеотерапію. Гарний ефект дають також грязелікування та озонедитові аплікації.

Механотерапія як засіб реабілітації. Механотерапія – одна з форм лікувальної дії, яка є системою функціонального лікування за допомогою різноманітних обладнань і приладів, застосовують у комплексі з іншими засобами і методами сучасної медичної реабілітації. Позитивні особливості цього методу:

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

За своєю ефективністю апарати механотерапії можуть бути поділені на групи:

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

Протягом перших 2–3 місяців після травми та іммобілізації механотерапію можна застосовувати тільки як тонізуючий засіб, що сприяє регенерації ушкоджених тканин.

Під час використання механотерапії враховують:

- періоди реабілітації;
- кількість процедур механотерапії;
- тривалість процедур та інтенсивність;
- масу застосованої ваги;
- мету дії;

- на який суглоб спрямована процедура;
- кількість повторень і тривалість процедури;
- вік хворих;
- фізична і функціональна підготовка.

За всіма цими перерахованими параметрами є табличні дані, які розроблені вченими-медиками.

Необхідно відзначити, що більшість методик, тренажерних пристроїв і апаратів, які розроблені механотерапією, використовують спортсмени, які займаються атлетизмом, культуризмом, бодібілдингом тощо.

Масаж і ЛФК як чинник оздоровлення. Масаж і ЛФК у комплексі та під час цілеспрямованого дозування є ефективним засобом реабілітації.

Щодо масажу, то у вітчизняній літературі є багато розробок і методик його використання, починаючи із самомасажу та закінчуючи лікувальним масажем. ЛФК сприяє регулярному та раціональному проведенню занять фізичними вправами.

Під час оцінювання впливу ЛФК на локомоторний апарат необхідно враховувати основні механізми дії фізичних вправ:

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

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

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

– *механізм формування функціональних компенсацій*. Це часткова заміна діяльності одного органа іншим. Наприклад, фізичні вправи викликають активне перекачування крові, що забезпечує менше навантаження на діяльність серця, та відбувається часткова заміна серцевих функцій. В осіб з інвалідністю цей процес не спостерігається в разі повної іммобілізації;

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

Використання масажу і ЛФК має свою точну і чітку спрямованість. Їхнє застосування як засобів реабілітації обмежених особливостей повинно бути дозволено лікарем.

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

– для організації самостійних занять (РГГ, прогулянки, близький туризм, корекційні заняття);

– організованих групових і секційних занять фізичним вихованням і спортом (ЛФК і корекційні заняття в лікувальних закладах і реабілітаційних центрах, заняття із силових видів спорту у групах і секціях громадських фізкультурних організацій, виробнича гімнастика осіб, які працюють у галузях матеріального виробництва та службах побуту);

– спорту інвалідів (організація і проведення змагань із видів спорту).

Для перерахованих видів діяльності потрібно використати класифікацію, розроблену В. Г. Григоренком і А. П. Глобою (1991).

Вправи за виявом рухових здібностей:

- а) силового характеру;
- б) швидкісного характеру;
- в) швидкісно-силового характеру;
- г) для розвитку загальної і спеціальної витривалості;
- д) розвитку рухомості в суглобах;
- е) розвитку координаційних здібностей.

Вправи за біомеханічною ознакою:

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

За історичною ознакою розвитку видів спорту:

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

Крім перерахованих вправ, особи з інвалідністю повинні виконувати також рухові дії прикладного типу: різні види ходьби (сходами, з переступанням, з вантажем, у сутінках та ін.). Дуже важливим є прищеплення навичок падати і підводитися з використанням ортопедичних апаратів. Навички падати «у групування» повинні бути доведені до автоматизму.

Методичні аспекти організації тренувальних занять

З особами з інвалідністю може бути проведено як індивідуальні, так і групові заняття. Групові заняття організують реабілітаційні центри, товариства, центри спорту інвалідів та ін.

Для проведення групових занять необхідно враховувати такі основні методичні положення:

- формувати групи необхідно за статтю, функціональним станом, рівнем рухової підготовки;
- виявляти інтерес групи до різних видів спорту, рухливих і спортивних ігор;
- навантаження на таких заняттях повинно відповідати лікувальним завданням;
- під час збільшення дозування навантажень проводити індивідуальний контроль;
- під час ускладнення технічних прийомів необхідно домагатися виконання його в кожній групі. Під час проведення занять із групою особливу увагу потрібно звертати на психолого-педагогічний такт (голос повинен бути спокійним, упевненим);
- на всіх заняттях необхідно дотримуватися гігієнічних вимог до місця проведення, форми тих, хто займається;
- заняття потрібно організовувати, щоб вони поєднувалися з іншими оздоровчими процедурами;
- з метою профілактики травматизму необхідна ретельна підготовка місць занять.

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

- ознайомлення з технікою прийомів;
- навчання техніки;
- навчання техніки для гри;
- ознайомлення з тактикою;

- навчання технічних дій у грі;
- закріплення техніки і тактики в ігрових діях.

Усі групові заняття повинні проводити два спеціалісти одночасно, де обов'язково повинен бути присутній лікар. Наприкінці кожного заняття доцільно підбити підсумки, обов'язково відзначити кращих.

Спорт інвалідів

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

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

До основних завдань інвалідного спорту відносять:

- 1) підтримку механізмів компенсації і відновлення порушених функцій за допомогою їхнього всебічного розвитку;
- 2) зміцнення здоров'я, загартовування тих, хто займаються;
- 3) забезпечення і підтримання високого рівня фізичної працездатності;
- 4) виховання вольових і моральних якостей, а також всебічний розвиток особистості;
- 5) організація здорового способу життя, дозвілля, активна участь у суспільному житті.

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

1) важливе не стільки те, що втрачено, скільки те, що збереглося;

2) збереження життєдіяльності є важливішим, ніж наявний дефект;

3) між особою з обмеженою особливістю і здоровою людиною менше відмінного, ніж подібного.

Сьогодні спортсмени-інваліди з усього світу об'єднані в 6 міжнародних спортивних організацій:

– CISS – міжнародна спортивна організація глухих (створена в 1924 р.);

– SMWSF – міжнародна спортивна федерація інвалідів-візочників (створена в 1952 р.);

– ISOD – міжнародна спортивна організація інвалідів із дефектами опорно-рухового апарату (створена в 1964 р.);

– CP-ISRA – міжнародна спортивна організація людей із наслідками дитячого церебрального паралічу (створену в 1978 р.);

– IBSA – міжнародна спортивна організація сліпих (створена в 1980 р.);

– INAS-FMN – міжнародна асоціація спорту для людей із порушенням інтелекту.

Протипоказання до занять і участі у змаганнях:

1. Порушення рухових функцій, зумовлені захворюваннями і травмами головного мозку (гостре порушення мозкового кровообігу, стан після видалення пухлини головного мозку, стан після важкого забиття, контузій головного мозку).

2. Паралічі і парези внаслідок дегенеративно-дистрофічних захворювань спинного мозку, нервово-м'язового апарату, демієлінізуючих захворювань нервової системи.

3. Захворювання і травми опорно-рухового апарату, ураження серцево-судинної системи (ІХС, постінфарктний кардіосклероз, порушення ритму, міокардит).

4. Психічні захворювання: епілепсія, шизофренія, маніакально-депресивні стани.

5. Хвороби кінцівок: запалення, нагноєння, грубі, деформовані рубці.

6. Травми шийного відділу хребта.

7. Стан після видалення злоякісних інтрамедулярних пухлин і спинного мозку.

8. Хронічна ниркова недостатність.

9. Пієлонефрит у стадії загострення.

10. Трофічні форми дитячого церебрального паралічу із грубими порушеннями рухових функцій, нападами, розладами психіки, інтелекту.

11. Трофічні язви, пролежні із гнійними виділеннями.

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

Проведення таких заходів засвідчило, що спорт інвалідів як форма їхньої реабілітації виконує такі функції:

- відновлює та підтримує явище адаптації, які сформувалися під впливом фізичних вправ;

- полегшує перехід від реабілітації до професійної діяльності;

- прискорює психічне і фізичне відновлення.

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

Згідно з міжнародною класифікацією інваліди з порушенням функцій спинного мозку поділяються на групи і категорії: за сегментами ураження хребта зверху вниз – від верхнього шийного відділу до нижнього другого хребця. Зрозуміло, чим вище ураження, тим менше функцій може

виконати людина. Тому групу 1-го класу вважають найбільш слабкою, а групу 6-го класу – найбільш сильною.

Інвалідів 1-го класу (найбільш слабка група) поділяють на 3 категорії – А, В, С. Форма розподілу така сама – зверху вниз (за травмою шийного відділу).

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

Усі змагання проводять за правилами видів спорту з деякими змінами. Міжнародні змагання містять такі види:

– *легка атлетика* – змагання на візках, метання списа, диска, штовхання ядра. Легкоатлетичні змагання на колясках проводять від 100 м до 42,195 км, беруть участь чоловіки та жінки. Естафети 4 м x 100 м, 4 м x 200 м, 4 м x 400 м. Метання: вага списа – 600 г, ядро від 3 кг до 4 кг, диск – 1 кг. Чоловіки і жінки беруть участь у триборстві – ядро, диск, спис, а також у п'ятиборстві – 3 метання + + 2 дистанції (за групами);

– *волейбол* – майданчик розміром 6 м x 10 м, висота сітки для чоловіків – 115 см, для жінок – 105 см;

– *плавання* – стартують учасники з води. Змагальні види – брас, на спині, вільний стиль, естафети;

– *пауерліфтинг* – змагання відбувається лише в жимі лежачи. Проводять у 10 вагових категоріях;

– *стрільба з лука* – жінки – дистанція 30 м, чоловіки – 30 м і 50 м. Дозволено користуватися ремнями шириною не більш ніж 5 см навколо груднини і ніг нижче, ніж коліно, для закріплення коляски;

– *стрільба кульова* – змагання проводять із використанням візків – з положення лежачи, коліна, сидячи;

– *фігурне ведення візків* – перешкоди розставляють на баскетбольному майданчику та містять:

- а) проїзд між стійок;
- б) рух заднім ходом навколо стійки;
- в) зупинення в лінії «стоп»;
- г) слалом, слалом назад;
- д) проїзд по «колії».

Крім перерахованих видів, є популярними кегельбан, більярд, рухливі ігри та ін.

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

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

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

Як указують деякі автори (В. Г. Григоренко, Ю. А. Бріскін), багато інвалідів відмовляються від систематичних фізичних вправ після стаціонарного лікування. Причини такі:

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

Тому на етапі відновлення і соціальної реабілітації осіб з інвалідністю особливо важливими стають заходи, що потребують співробітництва органів охорони здоров'я,

спортивних організацій за місцем проживання, громадських організацій, а також насамперед підтримки засобів масової інформації.

Контрольні питання

1. Визначте актуальність проблеми соціальної і фізичної реабілітації осіб з обмеженими можливостями.
2. Розкажіть про завдання, забезпечення яких сприяє реабілітації осіб з обмеженими можливостями.
3. Які зміни відбуваються в системі організму після іммобілізації?
4. Поясніть особливості навчання рухових дій осіб з інвалідністю на початковому етапі.
5. Опишіть структуру і зміст закріплення та вдосконалення рухових навичок осіб з інвалідністю.
6. Які методи розвитку рухових здібностей використовують на заняттях з особами з інвалідністю?
7. На яких принципах будується педагогічний процес із розвитку рухових здібностей?
8. Як впливають рухові дії на організм людини?
9. Назвіть методи функціонального контролю, що використовують під час проведення занять.
10. Які фізіотерапевтичні методи і засоби використовують у періоді реабілітації осіб з інвалідністю?
11. Поясніть, що таке механотерапія як реабілітаційний засіб.
12. Які основні механізми дії фізичних вправ на функціональні зміни в системі організму?
13. Опишіть фізичні вправи, які використовують для розвитку рухових здібностей.
14. Які особливості організації і проведення практичних занять з особами з обмеженими можливостями?
15. За яким принципом формують групи для організованих занять з особами з обмеженими можливостями?

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Антипенкова И. В. Оптимизация физкультурно-оздоровительной деятельности офисных сотрудников в современных условиях функционирования финансовой организации / И. В. Антипенкова, А. В. Киреева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – С. 19–24.

2. Беспалова О. О. Методичні особливості застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності реабілітолога // Вісник Черкаського університету. – 2018. – № 3. – С. 18–22.

3. Білогур В. Фізкультурно-спортивна освіта в системі спортивних цінностей / В. Білогур // VERSUS. – 2018. – № 1–2 (11–12). – С. 42–46.

4. Бондар А. Менеджмент позашкільних навчальних закладів фізкультурно-спортивного напрямку : монографія / А. Бондар, Т. Матеуш. – Бидгощ : Товариство наукової мережі спортивного права, 2018. – 156 с.

5. Ботяев В. Л. Отбор и прогнозирование в спорте: место координационных способностей в системе спортивного отбора : моногр. – Сургут : СурГПУ, 2016. – 332 с.

6. Боярская Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие / Л. А. Боярская. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017. – 120 с.

7. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів / Ю. А. Бріскін. – Київ : Олімпійська література, 2006. – 263 с.

8. Бурка О. М. Модель процесу підготовки майбутніх фізичних терапевтів до використання фізкультурно-оздоровчих технологій // Психолого-педагогічні проблеми вищої та середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика : матеріали III Міжнародної науково-

практичної конференції. – Харків : Стиль-Издат, 2018. – С. 190–193.

9. Виноградов П. А. О влиянии занятий физической культурой и спортом на развитие человеческого потенциала / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 7. – С. 17–22.

10. Виноградов П. А. Физическая культура и спорт трудящихся: научно-методические, социологические и организационные аспекты / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. – Москва : Советский спорт, 2015. – 172 с.

11. Галкин Ю. П. Физическая культура, работоспособность и здоровье трудящихся: проблемы и перспективы / Ю. П. Галкин. – Смоленск : СГАФКСТ, 2008. – 282 с.

12. Горюк П. І. Компетентнісний підхід як основа професійної підготовки тренера / П. І. Горюк, А. Д. Молдован, А. В. Кошура // Інноваційна педагогіка. – 2020. – Вип. 22. – Т. 4. – С. 46–46.

13. Грибан Г. П. Теоретичні аспекти професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи / Г. П. Грибан // Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. – 2018. – № 1. – С. 90–95.

14. Григоренко Г. В. Фізкультурно-оздоровча робота з учнями в структурі діяльності загальноосвітнього закладу / Г. В. Григоренко, Д. П. Григоренко // Педагогічні науки. – 2020. – Вип. 93. – С. 33–37.

15. Демчук К. Б. Организация и проведение спортивных мероприятий / К. Б. Демчук, О. Н. Костюкова, Т. М. Болгарчук, В. В. Игнатенков // Организация и проведение спортивных мероприятий : метод. пособие. – Краснодар, 2010. – 52 с.

16. Довгань Н. Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової

роботи : монографія / Н. Ю. Довгань. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 328 с.

17. Драндров Г. Л. Теоретические основы взаимодействия физической и спортивной культуры / Г. Л. Драндров, В. А. Бурцев, Е. В. Бурцева // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 6. – С. 14–21.

18. Дудчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті / М. В. Дудчак. – Київ : Олімпійська література, 2007. – 112 с.

19. Инновационные технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта» : сб. материалов Всероссийской научн.-практ. конф. с международным участием. – Санкт-Петербург : ФГБУ СПбНИИФК, 2019. – 324 с.

20. Іваній І. Сучасні тенденції професійно-педагогічної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту в університетах країн Європейського Союзу / І. Іваній // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2019. – № 1. – С. 159–171.

21. Каинов А. Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А. Н. Каинов. – Волгоград : Учитель, 2018. – 167 с.

22. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти : навчально-методичний посібник / О. А. Качан. – Слов'янськ : Витоки, 2017. – 138 с.

23. Киреева А. В. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности работающего населения на основе применения интернет-технологий / А. В. Киреева, И. В. Антипенкова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар : КГУФКСТ, 2020. – Ч. 1. – С. 211–213.

24. Коваль В. Ю. Умови виховання студентів вишу в процесі фізкультурно-спортивної діяльності / В. Ю. Коваль // Науковий часопис імені М. П. Драгоманова. – 2015. – Вип. 3 (2). – С. 159–162.

25. Когут І. Сутність підготовки тренера для роботи зі спортсменами з інвалідністю / І. Когут, В. Маринич, К. Чебанова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. – № 3. – С. 20–25.

26. Команов В. В. Резервы тренерского мастерства / В. В. Команов. – Москва : Спорт, 2017. – 144 с.

27. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення. – Київ : Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.

28. Кузнецова Л. І. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи дітей з інвалідністю / Л. І. Кузнецова, М. С. Бричук, Л. М. Заяць // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2019. – Вип. 4 (112). – С. 70–75.

29. Кузнецова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика / О. Т. Кузнецова. – Рівне, 2018. – 416 с.

30. Лаврентьев О. М. Формування моделі професійної підготовки тренера з обраного виду спорту / О. М. Лаврентьев, С. В. Крупеня, І. Й. Малинський // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2021. – Вип. 5 (136). – С. 58–61.

31. Лещій Н. П. Компаративний аналіз феноменів «спортивно-оздоровча робота» і «фізкультурно-оздоровча робота» в сучасній педагогіці // Інноваційна педагогіка. – 2019. – Вип. 14. – Т. 2. – С. 112–116.

32. Масімов З. П. Студентський спортивний клуб як механізм реалізації масовості спортивного студентського руху / З. П. Масімов // Концепт. – 2017. – Т. 36. – С. 61–63.

33. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посіб. / Н. В. Москале-

нко, В. І. Степанова, О. О. Власюк, О. В. Шиян. – Дніпропетровськ : Інновація, 2011. – 238 с.

34. Мулик В.В. Теорія системності і системний підхід в професійній діяльності тренера : навч.-метод. посіб. / В. В. Мулик, О. І. Камаєв. – Харків : ХДАФК, 2017. – 88 с.

35. Нохрин М. Ю. Проблемы физической культуры и спорта в современном обществе / М. Ю. Нохрин, Э. А. Агалтинов // Современные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке : сб. матер. XI Международной научн.-практ. и учеб.-метод. конф. – Москва : Издательство МИСИ-МГСУ, 2018. – С. 41–45.

36. Основи управління сферою фізичної культури і спорту : навч. посіб. / О. Жданова, Л. Чеховська. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 244 с.

37. Петровська Т. В. Майстерність спортивного педагога: навч. посіб. / Т. В. Петровська. – Київ : Олімп. л-ра, 2012. – 184 с.

38. Пилипей Л. П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти : навчально-методичний посібник / Л. П. Пилипей. – Суми : СумДУ, 2020. – 89 с.

39. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2014. – 624 с.

40. Пилюганов Е. Д. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми и подростками по месту жительства / Е. Д. Пилюганов, Ю. Д. Овчинников // Волонтер. – 2019. – № 1 (29). – С. 80–87.

41. Попова Н. В. Практические аспекты совершенствования физкультурно-спортивной деятельности / Н. В. Попова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – Вып. 4. – С. 226–231.

42. Приходько В. В. Рухова активність. Звичка до занять фізичною культурою. Фізкультурна діяльність особи / Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2016. – № 1 (55). – С. 293–304.

43. Приходько І. І. Організація і менеджмент фізичної культури : навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичної культури / І. І. Приходько, І. Г. Корнієнко. – Харків : ХДАФК, 2009. – 141 с.

44. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Електронний ресурс] : Указ Президента України № 42/2016 від 09.02.2016. – Режим доступу : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/22253>.

45. Пугач Ю. С. Теорія та методика спортивно масової роботи : навчально-методичні рекомендації / Ю. С. Пугач. – Миколаїв : Іліон, 2021. – 97 с.

46. Ребрина А. А. Особливості професійно-педагогічної діяльності тренера-викладача з виду спорту та його професійно-важливі якості / А. А. Ребрина // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2021. – Вип. 9 (140). – С. 86–89.

47. Редько С. Ю. Профессиональная деятельность современного тренера / С. Ю. Редько, С. М. Щастливий, О. С. Шевченко // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2021. – № 6–7. – С. 169–174.

48. Рибалко Л. М. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до самостійної організації навчально-тренувального процесу / Л. М. Рибалко, Л. М. Оніщук // Моделювання компетентнісної професійної освіти в контексті євроінтеграції: монографія / кол. авт ; за заг. ред. проф. Н. П. Волкової. – Дніпро : Університет імені Альфреда Нобеля, 2021. – С. 276–287.

49. Розторгуй М. С. Професійна підготовленість тренера з адаптивних видів спорту як чинник ефективності підготовки спортсменів з інвалідністю / М. С. Розторгуй, А. В. Передерій, О. Ф. Товстоног, Л. М. Горлова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2021. – Вип. 2 (130). – С. 101–104.

50. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність вищого навчального закладу / В. М. Сергієнко, А. Є. Сірик // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи : зб. наук. праць. – Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2014. – С. 149–152.

51. Сиваш І. С. Характеристика професійної діяльності тренера з художньої гімнастики / І. С. Сиваш, Ю. І. Лахман // Молодь та олімпійський рух : зб. тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених. – Київ, 2019. – С. 75–77.

52. Сотник Ж. Г. Педагогічна майстерність тренера-викладача / Ж. Г. Сотник, В. І. Романова // Інтеграція освіти, науки та бізнесу в сучасному середовищі : тези доп. II Міжнародної наук.-практ. інтернетконфер. – Дніпро, 2021. – Т. 2. – С. 294–296.

53. Стасенко О. А. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх навчальних закладах: шляхи та перспективи / О. А. Стасенко // Молодий вчений. – 2016. – № 9.1 (36.1). – С. 151–157.

54. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року (проект) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadske-obgovorennya/2019/07/17/strategiya-rozvitku-fizichnogo-vikhovannya-ta-sportu-sered-studentskoi-molodi-na-period-do-2025-rokuk.pdf>.

55. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації : колективна монографія / за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Вінниця : Планер, 2018. – 418 с.

56. Томенко О. А. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія : монографія / О. А. Томенко. – Суми : МакДен, 2012. – 274 с.

57. Филина Н. А. Социальный интеллект как основа коммуникативной компетентности в системе взаимодействия «тренер-спортсмен» / Н. А. Филина // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 2. – С. 48.

58. Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика : колективна монографія / за заг. ред. О. О. Момот, Ю. В. Зайцевої. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. – 339 с.

59. Хазим Т. Характеристика аспектов подготовленности тренера / Т. Хазим, В. Паевский // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – № 5 (43). – С. 89–94.

60. Цибульська В. В. Організація та методика спортивно-масової роботи : навч. посіб. / В. В. Цибульська, Г. В. Безверхня. – Умань : Візаві, 2014. – 220 с.

61. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства : учебно-методическое пособие / А. М. Якимов. – Москва : Спорт, 2015. – 175 с.

62. Яковлев А. Н. Физкультурно-спортивная деятельность: проблема телесности и пластики движений / А. Н. Яковлев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 5 (99). – С. 151–159.

Навчальне видання

Сергієнко Володимир Миколайович

**ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ
ТРЕНЕРА З ВИДУ СПОРТУ**

Навчальний посібник

Художнє оформлення обкладинки В. М. Сергієнка

Редактор І. О. Кругляк

Комп'ютерне верстання В. М. Сергієнка

Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 10,70. Обл.-вид. арк. 6,80.

Видавець і виготовлювач

Сумський державний університет,

вул. Римського-Корсакова, 2, м. Суми, 40007

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3062 від 17.12.2007.