

**Міністерство освіти і науки України
Житомирський державний університет імені Івана Франка**

**Тетяна Кафтанова
Денис Опанчук
Наталія Цимбалюк**

**ЛЕКЦІЙНИЙ КУРС З ДИСЦИПЛІНИ
«Організація і проведення спортивно-масових заходів»**



Житомир 2024

УДК 796.011.1
U-64

*Рекомендовано до друку вченою радою
Житомирського державного університету імені Івана Франка
(протокол № 17 від 27.09.2024 р.)*

Рецензенти:

Ткаченко Павло – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету.

Крук Микола – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Державного університету «Житомирська політехніка».

Мичка Іван – кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету ім.І.Франка.

Лекційний курс з дисципліни “Організація і проведення спортивно-масових заходів”/ укладачі: Т.В.Кафтанова, Д.Р.Опанчук, Н.М.Цимбалюк – Житомир: Вид-во ЖДУ ім.І.Франка, 2024. – 52 с.

Лекційний курс освітньої компоненти надає можливість здобувачам вищої освіти оволодіти теоретичним матеріалом з вибіркової дисципліни “Організація і проведення спортивно-масових заходів” за короткий проміжок часу, а також перевірити та закріпити набуті знання за допомогою питань, які розміщені в кінці лекції.

В курсі велика увага приділяється організації спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи з різними групами населення, в різних умовах, а також засобам і методам успішної реалізації всіх форм роботи організатора на професійному рівні.

Розроблено для студентів другого (магістерського) рівня здобуття освіти всіх спеціальностей з метою якісної підготовки фахівців, які застосують набуті знання в майбутній професійній діяльності.

© Т.В.Кафтанова, Д.Р.Опанчук, Н.М.Цимбалюк, 2024

© Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024

Зміст

Вступ	4
Лекція 1. Введення в дисципліну “Організація і проведення спортивно-масових заходів”	5
Лекція 2. Основна термінологія та поняття в спортивно-масовій роботі.....	10
Лекція 3. Оздоровчі, виховні та освітні завдання спортивно-масової роботи.....	14
Лекція 4. Напрями і принципи використання спортивно-масової роботи.....	17
Лекція 5. Види та форми організації спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи.....	19
Лекція 6. Особливості організації спортивно-масових заходів в системі освіти України.....	26
Лекція 7. Туристична робота з учнівською та студентською молоддю.	31
Лекція 8. Технологія організації спортивно-масової роботи на виробництві.....	39
Лекція 9. Особливості організації спортивно-масової роботи з особами з обмеженими можливостями.....	44

Вступ

Ефективність засвоєння знань, рівень фізичної працездатності, фізичної підготовленості людини суттєво залежить від рівня здоров'я та фізичного розвитку. Одним з основних компонентів сфери фізичної культури людини є здоровий спосіб життя (ЗСЖ).

Підтримка оптимального рівня рухової активності, ведення ЗСЖ сприяє формуванню морального, духовного, фізичного здоров'я. Створюється мікросфера, в умовах якої підвищується працездатність у трудовій, навчальній, спортивній діяльності; творчої самовіддачі; психологічного комфорту.

Під час спортивно-масових заходів формується самооцінка, самоствердження, самовираження особистості, відбувається оволодіння навичками спілкування, творчої співпраці, колективізму, розвивається цілеспрямованість, витримка, з'являються позитивні емоції. Спортивні фізкультурно-масові заходи сприяють всебічному гармонійному розвитку. Фізична культура і спорт є обов'язковою умовою повноцінного життя. Проведення спортивних фізкультурно-масових заходів формує стійкий інтерес до фізичної культури і спорту, усувають дефіцит рухової активності, підвищують резерви здоров'я.

Важко оцінити всю значимість спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів для населення. І оскільки це є важливим питанням сьогодення, ця сфера постійно потребує нових знань, розвитку та інновацій.

Даний лекційний курс має на меті вирішення сучасних проблем підготовки фахівців, здатних застосовувати нові цікаві підходи до організації саме таких заходів для різних верств населення.

Завдяки теоретичного матеріалу здобувачі мають змогу поглибити свої знання, вивчити нові засоби та методи успішної реалізації всіх форм роботи організатора спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи, набути навичок організації даних заходів на професійному рівні.

Саме тому дисципліна “Організація і проведення спортивно-масових заходів” є досить часто обираємою дисципліною в індивідуальному плані магістрів різних спеціальностей.

До навчальної програми освітньої компоненти входять лекції, семінарські заняття, самостійна робота студентів та підсумковий контроль у вигляді модульної роботи та заліку.

ЛЕКЦІЯ №1.

Введення в дисципліну “Організація і проведення спортивно-масових заходів”

Мета: ознайомити студентів з організаційними аспектами проведення семінарських занять з освітньої компоненти “Організація і проведення спортивно-масових заходів” у вищому навчальному закладі.

Професійна спрямованість: засвоєння студентами основних вимог до здобувачів вищої освіти, що відвідують заняття з освітньої компоненти «Організація і проведення спортивно-масових заходів».

План

1. Структура, мета та завдання освітньої компоненти «Організація і проведення спортивно-масових заходів».
2. Оцінювання та вимоги до заліку.
3. Самостійна робота студентів.
4. Джерела інформації з вивчення спортивно-масової роботи.

Структура освітньої компоненти «Організація і проведення спортивно-масових заходів»

Освітня компонента «Організація і проведення спортивно-масових заходів» викладається на I курсі, в II семестрі та є вибірковою дисципліною здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти. Метою дисципліни у вищому навчальному закладі є отримання студентами практичних умінь і навичок для організації та проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів серед різних верств населення.

Завдання освітньої компоненти:

- формування вмінь та навичок реалізації традиційних і нетрадиційних засобів фізичної культури, факторів здорового способу життя;
- скласти уявлення про основні напрямки та зміст організаційної роботи по залученню різних груп населення до занять фізичними вправами;
- сприяти оволодінню особливостями проведення фізкультурно-оздоровчої роботи у різних ланках фізкультурного руху: у дошкільних та загальноосвітніх навчальних закладах, на підприємствах і установах, за місцем проживання, в місцях масового відпочинку.

Результати навчання

Здобувач вищої освіти повинен знати:

- види, мету і завдання спортивно-масових заходів;
- теоретичні та методичні основи проведення спортивно-масових заходів;

- вимоги до проведення спортивно-оздоровчих заходів.
Здобувач вищої освіти повинен вміти:
- планувати календар спортивно-масових заходів;
- проводити спортивно-масові заходи з різними групами населення;
- планувати роботу персоналу організації під час проведення певного спортивно-оздоровчого заходу;
- організовувати та проводити туристичні походи.

В результаті вивчення освітньої компоненти формуються наступні «soft-skills»: вдосконалення української мови в процесі спілкування, вміння працювати в команді, набуття навичок міжособистісної взаємодії, вміння самокритично мислити та приймати рішення, оволодіння етикою спілкування та мислення.

На вивчення освітньої компоненти відводиться 120 годин (4 кредити ECTS), з яких 18 годин лекцій, 22 години семінарських занять та 80 годин самостійної роботи здобувачів. Формою підсумкового контролю є залік.

Оцінювання та вимоги до заліку.

Основні вимоги до заліку: володіння теоретичним матеріалом з курсу; зараховано всі завдання, передбачені робочою програмою та інструктивно-методичними матеріалами; пройдено перевірку рівня засвоєння знань з тем, що виносились на самостійне опрацювання; здано модульну контрольну роботу.

Оцінювання відбувається за допомогою наступних методів контролю: тестування на паперовому та/або електронних ресурсах; усне та письмове опитування за темою заняття, модульна контрольна робота.

Бали розподіляються наступним чином:

Види діяльності	Максимальна к-ть балів за 1 заняття
Активність на занятті (виступи і повідомлення, доповнення відповідей)	20 б
Засвоєння матеріалу (усне опитування, письмове опитування, тестування)	50 б
Самостійна робота студента:	5 б
Підготовка рефератів	5 б
Підготовка презентацій	5 б
Виконання творчих завдань	10 б
Участь в конференції, підготовка тез доповіді, опрацювання наукових статей та першоджерел	10 б
Всього	100 б
Підсумкова модульна контрольна робота	0-100 б
Модульна оцінка (МО, середнє арифметичне навчальних занять та ПМКР)	до 100 б

Самостійна робота студентів.

Самостійним заняттям потрібно приділяти особливу увагу, бо самостійна робота студентів – одна з найважливіших форм занять у вищих закладах освіти. Вона готує студентів до самовдосконалення, створює креативні умови, які дають можливість їм самим визначити зміст та обсяг навантажень, термін та час діяльності. Тому самостійне вивчення спеціальної літератури допоможе студентам краще закріпити і поглибити знання, щоб вдало використати їх на практиці.

Підготовка рефератів

Загальні вимоги зводяться до кількох базових пунктів:

- точність і стислість формулювань,
- неприпустимість неоднозначного тлумачення;
- логічна послідовність і чіткість викладу матеріалу;
- конкретність результатів дослідження;
- переконливість аргументів;
- грамотність і науковість.

Орієнтовні вимоги до структури реферату: титульна сторінка, зміст, перелік використовуваних умовних скорочень, вступна, ґрунтовна та заключна частина, бібліографічний список, додатки.

Рекомендований обсяг реферату 25-30 сторінок.

Підготовка презентацій

Файли доповідачів приймаються на USB-флеш-накопичувачах ("флешка"), попередньо перевірених антивірусними програмами. Презентації мають бути підготовлені за допомогою програми PowerPoint.

Час для усної презентації до доповіді має займати приблизно 7 хвилин плюс 3 хвилини на обговорення.

Якщо презентація містить відео-матеріали, файли з відео слід зберігати в тій самій папці, в якій знаходиться презентація. Відеоролики бажано завчасно перекодувати у формат wmv за допомогою загальнодоступного додатка Windows Media Encoder. Інші можливі додатки для перекодування: Canus ProCoder, Adobe Media Encoder. Не рекомендується розміщувати більше двох відеороликів на одному слайді.

Рекомендований граничний розмір ("вага") для зображень: фото - не більше 5 mb, відео - не більше 15 mb. Домогтися прийняттого розміру файлів можна шляхом зміни піксельних вимірів зображення (ширини і висоти) використовуючи графічні та відео редактори. Бажано також стиснути всі зображення в презентації для приведення їх до однієї роздільної здатності та зменшення розміру файлу. На схемах переважно використовувати найбільш контрастні поєднання кольорів.

Малоконтрастні поєднання (синій-зелений) значно знижують читабельність схеми.

Виконання творчих завдань

Творче завдання - це така форма організації навчальної інформації, де поряд із заданими умовами та невідомими даними міститься вказівка студентам на самостійну творчу діяльність, спрямовану на реалізацію їхнього особистісного потенціалу та отримання необхідного освітнього продукту.

Існує така класифікація творчих завдань: когнітивні, креативні, організаційно-діяльні.

Когнітивні завдання спрямовані на формування та розвиток пізнавальних умінь студентів: уміння ставити запитання, уміння відчувати навколишній світ, проводити досліди та експерименти, відшукувати причини виникнення явищ.

Креативні завдання забезпечують формування креативних властивостей особистості: вміння робити прогноз, чуйність до протиріч, гнучкість, фантазію, уміння придумати нове.

Організаційно-діяльнісні завдання формують здатність усвідомлювати і формулювати цілі своєї навчальної діяльності, організовувати своє навчальне зростання, усвідомлювати результати свого навчання та давати оцінку.

Орієнтовні вимоги до творчих завдань:

- відкритість (зміст проблемної ситуації або суперечності);
- відповідність умови обраним методам творчості;
- можливість різних способів вирішення;
- врахування актуального рівня розвитку;
- врахування вікових особливостей студентів.

Участь в конференції, підготовка тез доповіді, опрацювання наукових статей та періоджерел.

Є ряд причин, чому здобувачу варто брати участь у наукових конференціях. Це і апробація результатів власного дослідження, і розвиток ораторських якостей, і формування вміння слухати критику, а також нові цікаві знайомства.

Важливою передумовою участі в конференції є опанування майбутніми дослідниками культурою наукового мовлення, як усного, так і писемного, а також таких характерних особливостей, як формально-логічний спосіб викладу матеріалу, наявність спеціальної термінології. При написанні та оформленні тексту наукової доповіді студенту слід звернути увагу на смислову завершеність, цілісність, аргументацію

основних положень роботи достатньою кількістю фактичного матеріалу, правильне оформлення цитат і покликань.

Наукова робота, виступ вимагають оперувати вміннями добирати епітети до широко вживаних термінів. Мова доповідача повинна бути виразною, граматично правильною, естетично багатою. Добре продумані вступи і висновки, власний зовнішній вигляд, постава, керування власною поведінкою і поведінкою аудиторії, встановлення контакту з аудиторією, виразність жестів та їх природність, відповідність змісту формі викладу – на цих передумовах гарного виступу на науковій конференції дуже важливо зупинитися при підготовці.

Джерела інформації з вивчення спортивно-масової роботи.

Джерела, в яких можна знайти інформацію зі спортивно-масової роботи, поділяються на групи:

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

Питання для самоконтролю

1. Дисципліна «Організація і проведення спортивно-масових заходів» є обов'язковою чи вибірковою?
2. Що є метою дисципліни ОПСМЗ у вищому навчальному закладі?
3. Які завдання ставить дана освітня компонента?
4. Розкажіть структуру дисципліни?
5. Якими є результати початку ОПСМЗ?
6. Які «soft-skills» формуються в процесі вивчення даної освітньої компоненти?
7. Якими є вимоги до заліку?
8. Які методи оцінювання застосовуються для перевірки знань?
9. Яким чином можна набрати бали під час семінарського заняття?
10. Значення самостійного блоку роботи студентів
11. Основні вимоги до підготовки рефератів.
12. Як якісно підготувати презентацію по темі?

13. Для чого виконувати творчі завдання?
14. Як студенту підготуватися до участі у конференції?

Рекомендована література

Базова:

1. Безлюдна Н., Дудник Н. Самоосвіта в процесі професійної діяльності майбутнього педагога // Проблеми підготовки сучасного вчителя. 2015. С. 7-9
2. Нестеренко О.Б. Підвищення ефективності самостійної роботи студентів / О.Б.Нестеренко / Міжнародний науковий журнал «Інтернаука», №14 (36), 2017. С.78-82.

Допоміжна:

1. Шевчук М.О. Проблеми управління самостійною роботою студентів вищих навчальних закладів / М.Шевчук, Ю.Новгородська, І. Киричок // Молодий вчений. – 2018. - № 1 (53). С. 407 – 412.

Електронні ресурси:

<https://eportfolio.zu.edu.ua/media/TeachingProgram/259/kirfsv5c.pdf>
<http://oldconf.neasmo.org.ua/node/932>

ЛЕКЦІЯ № 2.

Основна термінологія та поняття в спортивно-масовій роботі

Мета: дати визначення основним термінам та поняттям спортивно-масової роботи.

Професійна спрямованість: ознайомитися та вивчити основну термінологію спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої діяльності для подальшого використання у професійній діяльності.

План

1. Визначення основних термінів і понять спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи.

Визначення основних термінів і понять спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи.

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

Виробнича фізична культура - раціонально визначена та методично обґрунтована система оздоровчих, професійно-прикладних фізкультурних заходів, спрямованих на збереження і підвищення здатності людини до трудової діяльності на виробництві.

Дитячо-юнацька спортивна школа (ДЮСШ) - профільний позашкільний навчальний заклад, основним напрямком діяльності якого

є спортивний, що забезпечує у позаурочний та поза навчальний час пошук, розвиток та підтримку обдарованих вихованців, створення необхідних умов для максимальної реалізації їхніх здібностей в обраному виді спорту.

Здоровий спосіб життя - типова сукупність форм і способів повсякденної культурної життєдіяльності особистості, що ґрунтується на культурних нормах, цінностях, смислах діяльності та зміцнює адаптивні можливості організму.

Неолімпійський спорт – напрям спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань з неолімпійських видів спорту та підготовкою спортсменів до цих змагань.

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

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

Самовиховання - організована активна, цілеспрямована, цілеспрямована діяльність людини з систематичного формування у себе позитивних і усунення негативних якостей відповідно до усвідомленої потреби відповідати соціальним вимогам до рівня здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості, а також особистої стратегії фізичного вдосконалення.

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

Спорт – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та іншій підготовленостях шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них. Спорт має такі напрями: дитячий спорт, дитячо-юнацький спорт, резервний спорт, спорт вищих досягнень, професійний спорт, спорт ветеранів, олімпійський спорт, не олімпійський спорт, спорт інвалідів.

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

Спортивне змагання – захід, що проводиться організатором спортивних заходів з метою порівняння досягнень спортсменів та визначення переможців відповідно до правил спортивних змагань з видів спорту та затвердженого організатором спортивних заходів положення

(регламенту) про ці змагання, що відповідає визначеним центральним органом виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту вимогам.

Спортивна діяльність – заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку спорту.

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

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

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

Масовий спорт (спорт для всіх) - діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей під час їх дозвілля для зміцнення здоров'я.

Спортивні заходи – спортивні змагання або навчально-тренувальні збори.

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

Фізкультурно-спортивні послуги – організація та проведення суб'єктами сфери фізичної культури і спорту фізкультурно-оздоровчої діяльності або фізкультурно-спортивної реабілітації інвалідів, або підготовки спортсменів до змагань з видів спорту, визнаних в Україні.

Фізкультурно-спортивна реабілітація – система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану.

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

Організатор фізкультурно-оздоровчих або спортивних заходів – юридична або фізична особа, яка ініціювала та проводить фізкультурно-оздоровчі або спортивні заходи та здійснює організаційне, фінансове та інше забезпечення підготовки і проведення цих заходів.

Фізичне виховання різних груп населення – напрям фізичної культури, пов'язаний з процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань та умінь з використання рухової активності для всебічного розвитку,

оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті.

Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення дисципліні ОПСМЗ?
2. Що таке «здоровий спосіб життя»?
3. Що таке «неолімпійський спорт»?
4. Що таке «олімпійський спорт»?
5. Дайте визначення самовихованню.
6. Охарактеризуйте поняття «спорт».
7. Що таке «спорт інвалідів»?
8. Що таке «спортивне змагання»?
9. Що таке «спортивна діяльність»?
10. Охарактеризуйте поняття «масовий спорт».
11. Що таке «фізкультурно-оздоровча діяльність»?
12. Дайте визначення поняттю «фізкультурно-спортивні послуги»?
13. Що таке «фізкультурно-спортивна реабілітація»?
14. Охарактеризуйте поняття «фізична рекреація».
15. Що таке «фізичне виховання»?

Рекомендована література

Базова:

1. Товт В.А. Організація масових спортивних заходів і показових виступів: навч. посіб./ укладачі В.А. Товт, Н.В. Семаль, Е.М. Сивохоп – Ужгород: ТОВ «РІКУ», 2023. - 142 с.
2. Словник основних понять з фізичної культури : для студентів факультетів фізичного виховання вищих пед. навч. закладів / уклад. О. А. Согоконь, О. В. Донець. – Полтава : Сімон, 2020. 111 с

Допоміжна:

1. Фролова Л. С., Глазирін І. Д. Фахова виробнича практика: спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота [навчальний посібник]. – Черкаси: Вид. ЧНУ – 2013. – 278 с.
2. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шаповал, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка – Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2019. 147 с.

Електронні ресурси:

<http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/%D0%A1%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BC%D1%96%D0%BD%D1%96%D0%B2.pdf>

http://eprints.zu.edu.ua/24573/1/%D0%94%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA_1%D0%9B%D0%A4%D0%9A_%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9.PDF

<https://moodle.znu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=102339>

<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/49859/1/%D0%9E%D0%9C%D0%A1%D0%97%D0%9F%D0%92%20-%2012%D1%81..pdf>

<https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4114/3/Orhanizatsiya%20ta%20metodyka%20sportyvno-masovoyi%20roboty.pdf>

ЛЕКЦІЯ № 3.

Оздоровчі, виховні та освітні завдання спортивно-масової роботи

Мета: ознайомитися з видами завдань у спортивно-масовій роботі.

Професійна спрямованість: оволодіння теоретичними знаннями щодо класифікації та мети завдань у спортивно-масовій роботі для подальшого використання знань у професійній діяльності.

План

1. Засоби реалізації оздоровчих завдань.
2. Виховні завдання спортивно-масових заходів.
3. Освітні завдання у спортивно-масовій роботі.

Засоби реалізації оздоровчих завдань.

Використовуючи засоби інформації, різні форми фізичних вправ і спорту, масова фізична культура виконує *оздоровчі завдання*, що зберігають і зміцнюють здоров'я людини, підвищують рівень фізичної підготовки і працездатності, а також продовжують творчу активність особистості. У тих, хто займається фізичними вправами, повинно виховуватися відповідальне ставлення до свого здоров'я, усвідомлене розуміння необхідності достатньої рухової активності в режимі кожного дня.

Для реалізації оздоровчих завдань в спортивно-масовій роботі широко використовуються такі засоби як:

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

Засіб охорони і зміцнення здоров'я. Різні заняття фізичними вправами спричинюють функціональнізрушення в системах організму людини.

У системі опорно-рухового апарату - зміцнення кісткової тканини, збільшення м'язового об'єму за рахунок м'язової гіпертрофії; збільшення кількості скорочувальних компонентів у м'язах, що працюють.

У дихальній системі - збільшення економічності дихання у стані спокою та більшої продуктивності органів системи дихання у період активної діяльності; збільшення ЖЄЛ та дихального об'єму, що дає можливість забезпечити окислювально-відновні процеси необхідною кількістю кисню, а також підвищити витривалість дихальних м'язів.

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

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

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

Засіб боротьби з гіподинамією. Дослідження засвідчили, що в умовах сучасного суспільства, коли існують різні механізми пристосування, механічні та автоматизовані комплекси, людина стала менше фізично працювати, зменшився обсяг її рухів. Недолік таких рухів дістав назву гіподинамія. Наслідки гіподинамії - це ранні захворювання опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи (атеросклероз, клінічна хвороба серця), а також різні захворювання інших органів і систем.

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

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

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

Вибирати засоби фізичного виховання і регулювати фізичні навантаження треба відповідно до принципу фізичної спрямованості, тому

однією з обов'язкових умов фізичного виховання і спорту є контроль за станом здоров'я тих, хто займається, учителем фізичної культури, викладачем, тренером, інструктором, лікарем.

Виховні завдання спортивно-масових заходів.

Спортивно масова робота ставить на меті такі виховні завдання :

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

Освітні завдання у спортивно-масовій роботі.

Спортивно масова робота ставить на меті такі освітні завдання :

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

Питання для самоконтролю

1. На які види поділяються завдання в спортивно-масовій роботі?
2. Охарактеризуйте засоби реалізації оздоровчих завдань.
3. Які виховні завдання спортивно-масової роботи?
4. Які освітні завдання ставить на меті спортивно-масова робота?

Рекомендована література

Базова:

1. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В.В., Безверхня Г.В.– Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 220 с
2. Степанова І.В., Федоренко Є.О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої активності різних груп населення : навчальний посібник. Дніпро: Інновація, 2016. 194 с

Допоміжна:

1. Кручаниця М.І. Основи здорового способу життя: підручник / [М. І. Кручаниця та ін.]; М-во освіти і науки України, ДВНЗ "Ужгор. нац. ун-т", Ф-т здоров'я людини. — Ужгород : РІК-У, 2016. — 263 с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 207–210

Електронні ресурси:

<https://naurok.com.ua/fizkulturno-ozdorovcha-ta-sportivna-robota-shkoli-ta-koledzhu-191698.html>

<https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/2722/1/omfoz.pdf>

https://osvita.ua/legislation/other/36663/#google_vignette

ЛЕКЦІЯ № 4.

Напрями і принципи використання спортивно-масової роботи.

Мета: ознайомити студентів з основними напрямками та принципами використання спортивно-масової роботи.

Професійна спрямованість: оволодіння знаннями щодо напрямів та принципів використання спортивно-масової роботи для подальшого використання в професійній діяльності.

План

1. Основні напрями використання спортивно-масової роботи.
2. Основні принципи використання спортивно-масової роботи.

Основні напрями використання спортивно-масової роботи.

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

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

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

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

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

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

Лікувальний. Використовує фізичні вправи, загартовування, гігієнічні заходи, реабілітацію. Засобами вважаються раціональний режим життєдіяльності, природні чинники, загартовувальні процедури, лікувальний масаж, механотерапія (використання спеціальних тренажерів для відновлення рухової функції), а також велика кількість різноманітних вправ. Використання цих засобів повинно супроводжуватися лікувальним контролем з чітким урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займаються.

Основні принципи використання спортивно-масової роботи.

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

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

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

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

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

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

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

Питання для самоконтролю

- 1.Що включає в себе гігієнічний напрям?
- 2.Що передбачає оздоровчо-рекреативний напрям?
- 3.Що має на меті загальнопідготовчий напрям?
- 4.Що включає в себе спортивний напрям?
- 5.Розкажіть про професійно-прикладний напрям.
- 6.Які засоби лікувального напрямку?
- 7.Охарактеризуйте п'ять принципів, на яких ґрунтується спортивно-масова робота.

Рекомендована література

Базова:

1. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В.В., Безверхня Г.В.— Умань : ВПЦ «Візаві»,2014.220 с
2. Степанова І.В., Федоренко Є.О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої активності різних груп населення : навчальний посібник. Дніпро: Інновація, 2016. 194 с

Допоміжна:

1. Фролова Л. С., Глазирін І. Д. Фахова виробнича практика: спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота [навчальний посібник]. – Черкаси: Вид. ЧНУ – 2013. – 278 с.

Електронні ресурси:

<https://ips.ligazakon.net/document/view/REG8224?an=33>
http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Fvs_2008_3_33.pdf

ЛЕКЦІЯ № 5.

Види та форми організації спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи

Мета: ознайомити студентів з видами та формами організації спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи.

Професійна спрямованість: оволодіння теоретичними знаннями для організації і проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів у професійній діяльності.

План

1. Особливості проведення занять у групах здоров'я.
2. Характеристика організації занять у групах загальної і спеціальної фізичної підготовки.
3. Організація роботи у спортивних секціях.
4. Діяльність спортивних клубів.

Особливості проведення занять у групах здоров'я.

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

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

Основні принципи для вибору місця повинні бути такими: свіже повітря та відсутність автотранспорту, за дизайном місце має бути охайним, щоб піднести емоційний настрій тих, хто займаються. Якщо є змога, то бажано використовувати музичний супровід з популярною музикою із фонотек. Для успішного проведення занять необхідно мати групу активних помічників, які володіють достатньою культурою рухів для демонстрації вправ. Тривалість таких занять становить 30 хв.

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

Для стимуляції процесу занять необхідно розробити систему заохочень. Для дітей молодшого шкільного віку це може бути звичайна шкала оцінок. Для дітей середнього і старшого шкільного віку можна використовувати заохочувальні призи із спонсорського фонду (це може бути квиток до театру, цікава література та невеликий спортивний інвентар).

З метою популяризації ранкової гігієнічної гімнастики група може готувати різноманітні показові виступи під музику, оформлювати

стінівку у дворі, гуртожитку, будинку, а також вести пропагандистську роботу серед інших мешканців.

Групи реабілітаційної (відновлювальної) гімнастики.

До таких груп можуть бути залучені особи після перенесених захворювань або травм. Групи комплектуються чітко за станом здоров'я, віком, захворюваннями і рівнем рухової активності. Склад групи не більш ніж 12-15 чоловік. Заняття мають відновлювальний і навчально-тренувальний характер для самостійного виконання фізичних вправ. Ці заняття проводяться не менш ніж три рази на тиждень тривалістю 45-90 хв. Місце для занять повинно бути обладнаним з мінімумом інвентарю: гімнастичні лави, палиці, гімнастичні стінки, обруч, гумові амортизатори, гантелі з різною вагою. Бажано, щоб місце було підібране так, щоб можна було використовувати для додаткової реабілітації басейн, сауни, гідропроцедури та інші засоби реабілітації. У процесі занять застосовують: загальнорозвиваючі вправи, ходьбу, біг, лижі, ковзани, плавання, рухливі і спортивні ігри за спрощеними правилами. До проведення таких занять у групах реабілітаційної гімнастики допускаються лише фахівці, які мають вищу фізкультурну освіту.

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

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

Групи лікувальної гімнастики. Комплектуються тільки з осіб однієї статі та мають однорідні захворювання. Рекомендується розподілити тих, хто займаються, за захворюваннями на 3 групи. До 1 групи - із захворюваннями серцево-судинної системи, органів дихання, з порушеннями функції ендокринної і нервової систем, з короткозорістю. До 2 групи - із захворюваннями шлунково-кишкового тракту, порушеннями обміну речовин. До 3 групи - із порушенням опорно-рухового апарату. Кількісний склад групи - 8-12 чоловік. Заняття проводяться 2-3 рази на тиждень, тривалість - 45-60 хв.

До проведення занять у групах лікувальної гімнастики допускаються: лікар ЛФК або особа, яка має фізкультурну освіту, а також пройшла підготовку з ЛФК і має документ про право викладати у таких групах. Навантаження і комплекси підбираються для кожного окремо.

Характеристика організації занять у групах загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Заняття в групах *загальної фізичної підготовки* спрямовані на розвиток загальної витривалості, швидкісних і силових здібностей, спритності, координації, на збільшення рухливості суглобів, поліпшення еластичності м'язів, на навчання виконувати рухи без особливого напруження та на оволодіння вмінням розслаблятися.

У заняття із загальної фізичної підготовки входять підготовчі вправи, що застосовуються в різних видах спорту, зміст яких орієнтований на створення широких передумов успіху в найрізноманітніших видах діяльності. ЗФП будується з використанням закономірностей перенесення тренувального ефекту з підготовчих вправ на основні, що виконуються в основній діяльності. Вона підвищує загальний рівень функціональних можливостей організму шляхом збільшення працездатності, різнобічно розвиває фізичні якості, систематично збагачує фонд рухових навичок і вмінь людини.

Важливо, щоб заняття були насичені різними фізичними вправами, які різнобічно впливають на організм тих, хто займається. Найкориснішими в цьому відношенні є комплексні заняття, у зміст яких включаються вправи з різних видів спорту (легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор тощо), рухливі ігри та прикладні види фізичних вправ.

Вправи підбираються з розрахунком всебічного впливу на організм того, хто займається. Вони мають бути спрямовані на «опрацювання» всіх основних м'язових груп, опорно-зв'язкового апарату і посилення функцій внутрішніх органів. Крім того, вправи повинні виробляти і розвивати основні фізичні вміння та навички.

Заняття в групах ЗФП рекомендується за можливості проводити не тільки в залі, а й на відкритому повітрі (у лісопарку, на доріжках здоров'я, на спортивних майданчиках, на стадіоні). На заняттях можна використовувати різноманітний спортивний інвентар та обладнання: гімнастичні стінки, лавки, поперечини, гімнастичні палиці, набивні м'ячі, скакалки, гантелі, еспандери, гумові амортизатори, інвентар для спортивних ігор.

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

практично з усіх видів спорту. Особи, які займаються у групі СФП, повинні брати участь у відповідних кваліфікаційних змаганнях на здобуття розрядів. Кількісний склад груп - 12-15 чоловік. Заняття має право проводити кваліфікований фахівець з вищою або середньою фізкультурною освітою та мати розряд з цього виду спорту. Заняття повинні проводитися не менш ніж 3 рази на тиждень, тривалістю не менш ніж 90 хв.

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

Організація роботи у спортивних секціях.

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

Один раз на 5 років фахівці спортивних секцій за направленням керівника організації повинні проходити курси підвищення кваліфікації, після завершення яких проводиться атестація комісією ВНЗ на допуск до роботи.

Найчастіше секції створюються з найбільш популярних видів спорту - легкої атлетики, плавання, різноманітних видів гімнастики, лижного спорту, спортивних ігор та ін.

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

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

Діяльність спортивних клубів.

Спортивні клуби є установами фізичної культури і спорту, які забезпечують розвиток певних напрямів фізичної культури і спорту, видів спорту, здійснюють фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність, надають фізкультурно-спортивні послуги.

Спортивні клуби діють на підставі статуту (положення) і реєструються в установленому порядку.

Засновниками спортивних клубів можуть бути фізичні та юридичні особи.

Органи державної влади та органи місцевого самоврядування сприяють діяльності спортивних клубів шляхом надання організаційної, методичної та іншої допомоги.

Фінансування діяльності спортивних клубів здійснюється за рахунок коштів власника (засновника), інших джерел, не заборонених законодавством.

Основними завданнями клубу є:

- активне сприяння фізичному, духовному і цивільно-патріотичному вихованню громадян Росії, впровадження фізичної культури і спорту в повсякденне їхнє життя, організація роботи зі зміцнення їхнього здоров'я, подовження творчого довголіття і підвищення працездатності;
- організація клубних занять у спортивних секціях і групах оздоровчої спрямованості. Проведення масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів;
- проведення роботи з фізичної реабілітації громадян, які мають відхилення у стані здоров'я та слабку фізичну підготовленість. Організація діяльності відновлювальних центрів, кабінетів здоров'я, кімнат психологічного розвантаження та інших оздоровчих структур клубу;
- проведення спартакіад, масових спортивних змагань, спортивних свят, навчально-тренувальних зборів з підготовки спортсменів для участі в змаганнях;
- надання допомоги підприємствам, організаціям та установам, зокрема освітнім установам, в організації масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи;

- надання членам клубу організаційно-технічної, інформаційної, соціальної та правової допомоги, захист їхніх інтересів у державних, громадських та інших організаціях;
- створення умов для гармонійного і рівноправного розвитку всіх видів і форм спортивно-оздоровчої діяльності;
- підготовка та підвищення кваліфікації громадських фізкультурних кадрів, створення та організація роботи громадських комісій, тренерської ради, колегиї суддів;
- активна пропаганда фізичної культури, спорту та здорового способу життя, профілактика наркоманії, алкоголізму, тютюнопаління, інших згубних явищ, протидія правопорушенням, дитячій безпритульності та бездоглядності;
- заохочення фізкультурних працівників і громадського активу, які досягли високих показників у роботі;
- збір, аналіз і надання в установленому порядку необхідної інформації про стан фізичної культури і спорту в клубі.

Питання для самоконтролю

1. Розкажіть про особливості занять в групах ранкової гімнастики.
2. Як проводяться заняття в групах реабілітаційної гімнастики?
3. Які особливості занять в групах лікувальної гімнастики?
4. Охарактеризуйте заняття в групах загальної фізичної підготовки.
5. Які особливості занять в групах спеціальної фізичної підготовки?
6. Як організується робота спортивних секцій?
7. Що таке спортивні клуби?
8. Які основні завдання стоять перед спортивними клубами?

Рекомендована література

Базова:

1. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В.В., Безверхня Г.В.—Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 220 с
2. Литвиненко О.М. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури: навчально-методичний посібник / О.М.Литвиненко, А.О.Твеліна. – Миколаїв: МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2016. 130с.

Допоміжна:

1. Фролова Л.С. Фахова виробнича практика: спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота [навчальний посібник] / Л. С. Фролова, І.Д. Глазирін. – Черкаси: Вид. ЧНУ, 2013. 278 с.

Електронні ресурси:

- <https://vseosvita.ua/library/embed/0100bh66-ec8c.docx.html>
<https://org2.knuba.edu.ua/mod/resource/view.php?id=63902>
<https://www.slideshare.net/slideshow/ss-48253268/48253268>

ЛЕКЦІЯ № 6.

Особливості організації спортивно-масових заходів в системі освіти України

Мета: розглянути теоретичні аспекти організації спортивно-масової роботи в дошкільних, загальноосвітніх та вищих навчальних закладах.

Професійна спрямованість: ознайомлення з організацією спортивно-масових заходів в різних навчальних установах з метою використання в майбутній професійній діяльності.

План

1. Спортивно-масова та оздоровча робота в дошкільних навчальних закладах.
2. Особливості спортивно-масової роботи в загальноосвітньому закладі.
3. Організація спортивно-масової роботи у вищих навчальних закладах.

Спортивно-масова та оздоровча робота в дошкільних навчальних закладах.

Ефективність вирішення завдань фізичного виховання в ранньому та дошкільному віці залежить від організації доцільного рухового режиму. Його основу складають щоденні заняття фізичними вправами та іграми в різних формах під керівництвом інструктора з фізичної культури, вихователів, батьків і в процесі самостійної рухової діяльності дітей.

Основними формами фізкультурно-оздоровчої роботи у ДНЗ є:

- фізкультурні заняття урочного типу;
- фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня (ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, рухливі ігри та фізичні вправи на прогулянці, гімнастика після денного сну, загартовуючі заходи в поєднанні з фізичними вправами);
- активний відпочинок (фізкультурні свята, фізкультурні дозвілля, походи, дні здоров'я, канікули);
- самостійна рухова діяльність дітей;
- завдання додому.

Фізкультурні заняття урочного типу є основною формою роботи в дитячому садку. Заняття проводяться в першій молодшій групі двічі на тиждень; з другої молодшої групи до підготовчої групи - тричі на тиждень (двічі в залі, один раз - на свіжому повітрі). Тривалість занять для дітей 3-4 років 15-20 хв, 4-5 років - 20-25 хв, 5-6 років - 25-30 хв, 6-7 років - 30 хв.

Заняття складаються з трьох частин: вступної (підготовчої), основної та заключної. До змісту вступної частини входять стройові вправи, основні пересування (різні види ходьби, бігу тощо), вправи на увагу.

В основній частині заняття вирішуються завдання навчання дітей нових вправ, повторення та закріплення раніше пройденого матеріалу та розвиток фізичних якостей. У заключній частині заняття вирішуються завдання зниження фізичного та психоемоційного навантаження, поступового переходу організму дитини до спокійного фізіологічного стану.

Ранкова гімнастика спрямована на активізацію діяльності організму, підвищення його працездатності та формування правильної постави, створення оптимального психоемоційного фону. Засобами є прості загальнорозвивальні вправи в поєднанні з водними процедурами, масажем, загартовуванням. Тривалість гімнастики 5 хв для дітей від 2 до 4 років (3-4 вправи ігрового та імітаційного характеру), 6-8 хв для дітей 4-5 років, 8-10 хв для дітей 6 років, 10-12 хв для дітей 6-7 років. Структура ранкової гімнастики може бути такою: ходьба, біг, вправи для м'язів рук і плечового пояса, тулуба (спини та живота), ніг, короткочасний біг і ходьба з виконанням дихальних вправ для відновлення.

Фізкультхвилинки - короткочасні фізичні вправи, що мають на меті попередження стомлення, підвищення розумової працездатності. Вони покращують кровообіг, знімають стомлення м'язів і нервової системи, активізують мислення дітей, створюють позитивні емоції та підвищують інтерес до занять. Тривалість фізкультхвилинки 1,5-2 хв. Проводити їх рекомендується, починаючи з середньої групи, на різних загальноосвітніх заняттях (малювання, навчання грамоти тощо). Виконуються кілька добре освоєних і не складних за структурою фізичних вправ динамічного характеру протягом 2-3 хв.

Рухливі ігри з різноманітним руховим змістом проводяться щодня, як правило, під час прогулянок. Вони збільшують рухову активність, підвищують інтерес до заняття, викликають у дітей позитивні емоції. У рухливих іграх часто використовують ходьбу, біг, стрибки, переповзання та інші способи пересування, дії з предметами. Інтенсивна рухова активність сприяє розвитку фізичних якостей, удосконаленню діяльності серцево-судинної та дихальної систем організму дитини.

Залучення дітей до фізичної культури та спорту, вдосконалення рухів сприяють *фізкультурні свята*. Вони демонструють дітям результати, досягнуті в оволодінні фізичними вправами та іграми за певний проміжок часу, виховують такі риси характеру, як колективізм, дисциплінованість, шанобливе ставлення до суперників. Проводяться не рідше 2-3 разів на рік. Тривалість фізкультурного свята 1 год - 1 год 20 хв. У програму свята

включаються рухливі, спортивні та народні ігри, естафети, танці, атракціони, загальноорозвивальні вправи, музично-ритмічні рухи.

Особливості спортивно-масової роботи в загальноосвітньому закладі.

Завдання спортивно-масової роботи в школі:

- оздоровлення учнів;
- підвищення їх працездатності,
- певною мірою психологічний вплив на свідомість учнів про необхідність використання фізичної культури і спорту у своїй повсякденній діяльності;
- удосконалення фізичної та спортивної підготовки.

Система організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в школі містить три модулі:

1. Урок фізичної культури (урок без звільнених);
2. Робота шкільних спортивних секцій;
3. Спортивно-масові заходи різного рівня.

Одним із найважливіших напрямів системи виховної роботи в школі є позакласна спортивно-оздоровча робота. На базі школи мають працювати різні спортивні секції: Волейбол, Футбол, Баскетбол, Настільний теніс, Шахи, Більярд, Стрільба з лука, Карате-до, Тхеквондо, Бокс, Плавання оздоровче, ФітнесАеробіка, Спортивні бальні танці, ЗФП. Учні можуть брати активну участь у міжрайонних, міських, міжнародних змаганнях. У школі доцільно проводити Дні здоров'я; предметні тижні, присвячені фізичній культурі; туристичні зльоти серед учнів і вчителів; спортивні заходи, де беруть участь не тільки вчителі, а й батьки. Освітній заклад має розглядати участь школярів у спортивних змаганнях як чудову можливість для їх самовираження, самореалізації, самоствердження.

У школі також формують шкільні команди з різних видів спорту та створюють умови для їх тренувань: баскетбол, волейбол, настільний теніс, міні-футбол тощо, керівниками яких є вчителі фізичної культури. Головне їхнє завдання - залучити велику кількість учнів до занять спортом. Дуже важливо, що шкільні секції можуть відвідувати і учні, які стоять на внутрішньо шкільному обліку, діти «групи ризику».

Методика розробки сценарію спортивного свята

1. Відкриття спортивного свята: парад учасників, суддів, журі.
2. Спортивні змагання, спортивні конкурси, спортивна вікторина.
3. Концертна програма.
4. Парад закриття та нагородження.

Методика розробки сценарію «Веселих стартів»

1. Мета проведення змагань «Веселі стартів»
2. Вибір естафет, рухливих ігор, конкурсних завдань.

3. Організація музикального супроводу заходу.
4. Підготовка команд та учасників до змагань.
5. Нагородження.

Організація спортивно-масової роботи у вищих навчальних закладах.

За час навчання у ВНЗ здоров'я студентів має тенденцію до погіршення. У 80-85 % студентів відзначаються відхилення у стані здоров'я. Найчастішими скаргами є головні болі (62,5 % у дівчат і 36 % у юнаків), зниження працездатності (42,3 і 31,0 %), метеозалежність (89,6 % у дівчат і 72,0 % у юнаків). До старших курсів збільшується кількість осіб, віднесених до спеціальної медичної групи, а також звільнених від академічних навчально-тренувальних занять або переведених у групи лікувальної фізичної культури.

Структура фізичної культури студентів включає три відносно самостійні блоки: фізичне виховання, студентський спорт та активне дозвілля.

Засоби фізичної культури використовуються для виховання у студентів управлінської готовності, прагнення до лідерства, успіху. *Заняття з фізичного* виховання будуються таким чином, щоб забезпечити максимальний професійно-прикладний ефект при вихованні підприємливості, оригінальності мислення, наполегливості, честюлюбства, інтуїції, здатності йти на ризик.

Студентський спорт являє собою узагальнену категорію діяльності студентів у формі змагання та підготовки до нього з метою досягнення граничних результатів в обраному виді спорту. Це вимагає від студента мобілізації його резервних можливостей, прояву максимальних психофізичних кондицій. Заняття спортом виступають формою самовираження і самоствердження студента, визначаючи його спосіб життя, загальнокультурні та соціально значущі пріоритети. На передній план у спорті висувається прагнення до успіху, заохочується прагнення особистості до реалізації своїх можливостей у рамках визначеного спортивного сценарію. Результатом поєднаної навчальної та спортивної діяльності студентів є формування соціально значущих якостей: соціальної активності, самостійності, впевненості у своїх силах, а також честюлюбства.

У сфері *активного дозвілля* задовольняються біологічні потреби студентів у руховій активності, здоровому способі життя, отриманні задоволення від занять різними видами фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності. Вибір студентами форми активного дозвілля схильний до впливу культурних і соціальних чинників, які тісно

взаємодіють з індивідуальними запитами особистості. Останнім часом дедалі більше студентської молоді обирають активні види відпочинку - саме для задоволення потреби в русі, розвитку фізичних якостей, при цьому також усвідомлюючи значущість оздоровчого впливу фізичних вправ.

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

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

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

Питання для самоконтролю

1. Які основні форми спортивно-масової та оздоровчої роботи в ДНЗ?
2. Коротко охарактеризуйте кожну з форм.
3. Які завдання спортивно-масової роботи у школі?
4. Як будується робота шкільних спортивних секцій?
5. За якою методикою розроблюється сценарій спортивного свята у школі?
6. Розкажіть про проблеми здоров'я студентів?
7. Які три блоки включає структура фізичної культури студентів?
8. Що являє собою студентський спорт?
9. У чому заключається активне дозвілля студента?
10. Які особливості проведення спортивно-масових заходів у гуртожитку?

Рекомендована література

Базова:

1. Ялович В. Т., Ялович А. В. Спортивно-масова та рекреаційно-оздоровча діяльність у закладах освіти. (Частина I – Спортивно-масова робота : практичні завдання для самостійної роботи з освітнього компонента) [Текст] : мет. Рек. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 40 с.

2. Литвиненко О.М. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури: навчально-методичний посібник / О.М.Литвиненко, А.О.Твеліна. – Миколаїв: МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2016. 130с.

Допоміжна:

1. Товт В.А. Організація масових спортивних заходів і показових виступів: навч. посіб./ укладачі В.А. Товт, Н.В. Семаль, Е.М. Сивохоп – Ужгород: ТОВ «РІКУ», 2023. - 142 с.

Електронні ресурси:

<https://www.slideshare.net/slideshow/ss-48253268/48253268>

<https://kpl-2.com.ua/vihovna-robota/sportivno-masova-robota/>

<https://naurok.com.ua/sportivno-masova-robota-187396.html>

<https://rep.btsau.edu.ua/bitstream/BNAU/1881/1/sportyvno-masova.pdf>

<https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1075>

ЛЕКЦІЯ № 7.

Туристична робота з учнівською та студентською молоддю.

Мета: ознайомитися з особливостями організації і проведення туристичної роботи зі школярами та студентами.

Професійна спрямованість: вивчення основних вимог до проведення туристичних походів з молоддю для подальшого застосування у професійній діяльності.

План

1. Структура і форми туристичної роботи з молоддю.
2. Вимоги до організації туристичного походу.
3. Закупи та приготування їжі.
4. Техніка безпеки та гігієнічні вимоги до учасників походу.

Структура і форми туристичної роботи з молоддю.

Постановка туристичної роботи в школі залежить від багатьох чинників. Насамперед від того, як адміністрація школи розуміє оздоровчу, пізнавальну і виховну роль туризму. Добре, якщо в школі знайдеться серед педагогів ентузіаст-аматор.

Починати роботу з організації секції з туризму можна з проведення зі школярами кількох походів вихідного дня (ПВД). У школі можна влаштувати вечір туристичної пісні, запросивши на нього хлопців з КСП міста. Цікавою буде зустріч із досвідченими туристами, які розкажуть про свої походи, покажуть фотографії, слайди. У школі потрібно повісити стенди з фотографіями, зробленими в перших походах вихідного дня. Усе це допоможе знайти охочих займатися в шкільній туристичній секції. Нехай спочатку їх буде 10-12 осіб.

Перші члени турсекції, пройшовши початкову туристську підготовку, взявши участь протягом одного року в чотирьох походах, отримують право на значок «Юний турист». Нагороджує значком рада освітнього закладу. Нагородження слід провести в урочистій обстановці, приурочивши його до загальношкільного заходу.

Це послужить гарним стимулом для збільшення кількості тих, хто займається у шкільній секції туризму, що, своєю чергою, стане приводом для створення в школі туристичного клубу.

Зі збільшенням чисельності тих, хто займається туризмом у школі, постане питання про підготовку турорганізаторів і керівників походів. По допомогу в підготовці таких кадрів можна звернутися до Центру дитячого та юнацького туризму або організувати центр підготовки при шкільному турклубі, залучаючи до роботи досвідчених туристів із числа батьків.

Для допомоги турорганізаторам у клубі необхідно створити «Куточок турорганізатора», де збирається матеріал, необхідний для роботи в класах:

- маршрути ПВД;
- рекомендації щодо спорядження ПВД;
- умовні топографічні знаки, загальні та спортивні;
- поради щодо організації харчування;
- інструкція щодо заповнення маршрутного листа;
- розподіл обов'язків у поході тощо.

Навчальний рік бажано закінчити загальношкільним туристичним вечором.

Кожному виду туризму притаманні деякі специфічні особливості, пов'язані з природними умовами або способом пересування. Відповідно різні й методи орієнтування.

Піші походи. Під час орієнтування в піших походах особливу увагу слід приділяти лінійним орієнтирам - дорожній мережі та системі просік. Дороги і стежки в процесі орієнтування допомагають мало: на карті, як правило, показано далеко не всі дороги і не з такою мірою подробиць, щоб служити хорошим орієнтиром. До того ж дороги - найбільш мінливий елемент ландшафту; карти старіють найшвидше в показі доріг.

Просіки менш зручні для пересування, ніж дороги, зате вони найнадійніші й найдокладніші орієнтири в лісі. Просіки розбивають величезні лісові масиви на безліч дрібних «осередків», істотно спрощуючи задачу орієнтування, суть якої зводиться лише до того, щоб знати, в якому з «осередків» (лісовому кварталі) перебуваєш. А встановити це, маючи лісовпорядну обстановку на ходовій карті, досить просто за написами на кварталних, візирних і діляночних стовпах.

Лижні походи. Специфіку орієнтування в цьому виді туризму визначають насамперед умови подорожі (низька температура, можливість раптового обмеження видимості, сніговий покрив) і пов'язаний із цими умовами спосіб пересування - на лижах.

З настанням зими літні дороги і стежки в горах і лісах перестають бути надійними орієнтирами. Непрохідні влітку водойми і болота, навпаки, стають найзручнішими для руху, бо сильно скорочують шлях, даючи змогу рухатися навпростець; сніг на них зазвичай щільніший, ніж у лісі. Зорове сприйняття місцевості взимку зовсім інше, ніж влітку: на безлісій рівнині насилу простежується русло річки, важко відрізнити озеро від болота, а болото від плоскої низини. Навпаки, чіткіше вимальовуються пагорби і вершини гір, через відсутність листя набагато поліпшується видимість у лісі. Дещо іншого підходу потребує і робота з картою, яку складають за станом природи в найсухіший і найспекотніший період року.

На маршрутах, що проходять повністю або частково в безлісих (тундрових або високогірних) районах, серйозною передумовою тактики і техніки орієнтування стає погода. Різко відмінні умови видимості, можливість раптового її погіршення через хуртовину, туман, хмарність, розсіяне освітлення змушують застосовувати гнучкішу тактику, передбачати всі можливі варіанти погодних умов і пов'язаних із ними прийомів орієнтування - насамперед, звісно, найгіршого випадку.

Гірські походи. Походи в горах проводяться взимку і влітку. Умови подорожі і спосіб пересування в цих випадках, природно, різко відрізняються, але прийоми і тактика орієнтування мають багато спільного. На більшій частині маршруту в горах, як правило, особливо влітку, хороша видимість, відкривається широкий кругозір з одночасним оглядом багатьох вершин. Рух, зазвичай планований уздовж хребтів і долин, може легко контролюватися для визначення точки стояння способом зворотних зарубок. Велике значення мають прийоми орієнтування за пам'яттю і з використанням панорамних фотографій. У незнайомій гірській місцевості навіть із відомої оглядової точки з докладною картою в руках буває важко визначити, які вершини й перевали бачиш у тому чи іншому напрямку, на якій відстані розташований гірський ланцюг середнього плану, видно або не видно вершину, яка нас цікавить.

Водні походи. З огляду на різкі відмінності в техніці й тактиці орієнтування, доцільно розглянути окремо такі елементи водних подорожей: сплав або підйом річкою, волок або обнос (під час волоку або обносу прийоми орієнтування ті самі, що й у пішому поході), плавання відкритими водоймами.

Сплав або підйом річкою з погляду орієнтування являє собою на всьому протязі маршруту рух за лінійним орієнтиром.

З річки, особливо тієї, що тече лісною, закритою, місцевістю, видно дуже мало. Бувають випадки, що з води зовсім не видно села, показані на карті на самому березі річки, але розташовані на місцевості на високому березі і трохи (позамасштабно для карти) в стороні від річки. Виявити такі «села-невидимки» допомагають непрямі ознаки житла: причалені або витягнуті з води човни, містки для прання білизни, домашня водоплавна птиця. Та й умови спостереження на річці зі швидкою течією і численними перешкодами, що відволікають на себе основну увагу, не дуже сприятливі.

Вимоги до організації туристичного походу.

Під час вибору маршруту, і на стадії підготовки до походу необхідно правильно спланувати сам маршрут, і водночас треба враховувати можливість виникнення різного виду позаштатних ситуацій - хвороба будь-кого з учасників групи, погіршення погодних умов тощо. Цілі, які ви ставите перед собою, виробляються на підставі даних про передбачуваний маршрут. У тому разі, якщо ваш маршрут передбачає значні фізичні навантаження, то на етапі підготовки необхідно врахувати фізичні дані всіх учасників походу. Коли учасники подорожі не мають досвіду в походах, то в цьому випадку найкраще вибрати добре маркований маршрут, з наявністю туристичних покажчиків. Також слід врахувати, що навіть добре марковані маршрути бувають різного ступеню складності, і в цьому випадку ви маєте обрати такий маршрут, який би відповідав фізичним можливостям учасників вашої туристичної групи. У поході швидкість руху групи завжди визначається за швидкістю руху найслабшого учасника. У тому разі, якщо у вашій групі будуть новачки, плануйте проходити на день не більше ніж 15 км, якщо похід тривалістю до 4 днів, а якщо тривалість вашого походу більше ніж 4 дні, то рекомендується проходити не більше ніж 10 км за день.

При розробці маршрутів треба використовувати туристичні карти, або, в крайньому разі, знайти маршрут за допомогою Інтернету.

До складу групи має входити: завгосп, який займається розподілом продуктів харчування, медик - надає першу медичну допомогу, ремонтник - виконує поточний ремонт туристичного спорядження, а також літописець, фотограф тощо. Такі посади не є обов'язковими під час походів до 4-х днів, хоча й не виявляться зайвими. Але в тривалих походах без них не обійтися. Розподіл обов'язків між учасниками походу значною мірою полегшує проведення походу, адже кожен з учасників відповідає за доручену ділянку роботи.

Підготовка туристичного спорядження.

До групового спорядження належать:

1. **Намет.** Без цього спорядження не може обійтися жоден похід. Нині промисловість випускає великий асортимент наметів. Сучасний намет для туристичного походу досить легкий, на одну людину його вага становить приблизно один кілограм. Такі намети двошарові, швидко встановлюються і добре захищають від примх природи. Випускаються намети різної місткості. Найбільшого поширення набули 2-х, 3-х і 4-х місні намети. Більшість стандартних наметів сферичної форми обладнані одним або двома тамбурами, в яких можна заховати одяг, взуття, спорядження під час ночівлі або відпочинку.
2. **Котли для приготування їжі.** Як мінімум таких котлів має бути два. Один для приготування чаю, а другий для приготування інших видів їжі. Такий котел має бути досить легким і водночас міцним. У нього має бути металева дуга для підвішування над багаттям. Об'єм котла має відповідати таким показникам: для приготування їжі - 500 мг на людину і для чаю - 300 мг на людину. У рідкісних випадках ці показники можна зменшити, за рахунок того, що дівчатка вживають їжу в менших об'ємах, ніж хлопчики, але все-таки краще, коли у вас є невеликий запас. І тоді вам не доведеться повторно готувати додаткові порції необхідної їжі.
3. **Кухонне начиння.** Перелік має бути таким: Дошка для нарізки, ніж - не менше одного, губка для миття посуду, черпак. Не рекомендується брати начиння з домашнього сервізу, оскільки в поході воно може дуже сильно зноситися. Для походу начиння має бути легким і міцним.
4. **Ремонтний набір.** У такому наборі має бути: невеликий моток дроту, універсальний клей, набір ниток з голками, де обов'язково має бути «циганська». Ремонтний набір має допомогти виконати поточний ремонт спорядження в поході.

До особистого спорядження належать:

1. **Рюкзак.** Від звичайного речмишка туристичний рюкзак відрізняється розмірами і своєю конструкцією. Головною особливістю туристичного рюкзака є спеціальне кріплення на пояс, яке дає можливість перенести основне навантаження з плечей на ноги. А це, зі свого боку, значно підвищує витривалість і дає можливість вільно володіти руками, що дуже доречно в гірському туристичному поході, і не сковує рухів тулуба. У туристичного рюкзака є регулювання спини по висоті, що дає можливість підігнати розмір рюкзака під зріст його власника. Бажано, щоб рюкзак був обладнаний накидкою від дощу. Інакше вам доведеться брати з собою ще й дощовик. Розмір туристичного рюкзака вимірюється в літрах. Для нетривалих походів, до чотирьох днів, найбільше підійде рюкзак ємністю

до 40 літрів. Для більш тривалих походів вам доведеться підібрати більш місткий рюкзак.

2. **Спальний мішок.** Головна вимога до такого спальника - він повинен відповідати сезону, для якого він призначений. У надмірно утепленому спальнику вам буде спекотно влітку, а взимку можна замерзнути в надмірно тонкому. Найчастіше виробники вказують на спальниках три температури - мінімальну, максимальну та екстремальну. Зазвичай орієнтуватися слід на мінімальну і максимальну температури. Екстремальна температура - це показник для професіоналів. При такій температурі людина, не зовсім комфортно, зможе проспати близько шести годин і не замерзне. За конструкцією спальники бувають двох видів - ковдра і кокон. Для звичайного туристичного походу не має значення, який спальник використовувати. Тут слід звернути свою увагу на температурний режим.

3. **Карімат або пінополіуретановий килимок.** На такому килимку можна сидіти, спати і просто лежати на привалі. Килимок захищає тіло туриста від зайвих втрат тепла. Такий килимок буде вам незамінним у туристичних походах.

4. **Налобний ліхтарик.** Така річ значно спрощує пересування в темний час доби і дає можливість набагато швидше зорієнтуватися на місцевості. На один намет треба щоб був хоча б один ліхтарик.

Закупи та приготування їжі.

У будь-якому поході стандартний раціон системи харчування ділиться на три частини - сніданок, обід і вечерю. При цьому треба зазначити, що на сніданок і вечерю повноцінно готується гаряча їжа, а обід являє собою своєрідний сухий пайок. Але така схема не є постійною і за потреби може завжди змінюватися. Тому коли ви будете закуповувати продукти, виходьте із запланованих прийомів їжі під час походу. Для походів до 4-х днів особливо прискіпуватися до продуктової розкладки не варто. Але якщо ви плануєте довгостроковий, більше 5-ти днів, похід, то вам слід врахувати всі нюанси продуктової розкладки.

Насамперед ви маєте чітко знати, скільки часу йде на приготування їжі. Якщо ви запланували пройти за день 15 км, то витратити на приготування їжі по дві години ви навряд чи станете. Зазвичай у поході вранці варять якусь кашу, на обід готують бутерброди з хліба, ковбаси і сиру, а на вечерю готують щось на кшталт похідного супу, це вже залежить від фантазії вашого кухаря. Обов'язково під час кожного прийому їжі готують чай з лимоном, а також до нього печиво і шоколад.

Закуповуючи продукти, ви повинні враховувати плановані фізичні навантаження, а також погодні умови.

Для дорослої людини середня денна норма споживання становить приблизно 2000 Ккал. У походах така норма може доходити до 3000 Ккал. Орієнтовна вага продуктів на одну людину становить 800 грамів. Не варто також купувати продукти харчування в скляній тарі, вона важка і досить крихка. Крупи бажано пересипати в пластикові пляшки.

Разові норми споживання для однієї людини становлять: ковбаса - 50 г; тушонка - 70 г; хліб - 35 г; макарони, гречка та рис - 80 г; пшеничні крупи - 70 г; вівсянка - 60 г; манна крупа - 50 г; чай - 5 г; цукор - 25 г.

Крім основних прийомів їжі існує, так званий, «підніжний корм» - прийом їжі під час руху. Це може бути шоколад, шоколадні цукерки, карамельки, курага. Це високоенергетичні продукти, які якоюсь мірою втамовують голод і підвищують витривалість.

Продукти для походу треба закуповувати централізовано, але такі як хліб і цукор можна докуповувати на шляху проходження маршруту, якщо на ньому трапляються населені пункти.

Зупиняючись для прийому їжі, сплануйте свою зупинку так, щоб перебувати біля джерела води. Інакше вам доведеться носити воду з собою, а це досить обтяжливо.

Готуючи їжу на багатті, подбайте про пожежну безпеку. Багаття необхідно обкласти камінням, приберіть сухі гілки та листя. Переконайтеся, що поруч немає сухих дерев і чагарнику. Перед сном обов'язково перевірте, що ваше багаття згасло повністю, оскільки вугілля, що горить, може стати причиною пожежі. Також ви маєте знати про ті місця, де розводити багаття заборонено.

І найголовніше - ніколи не залишайте після себе сміття.

Техніка безпеки та гігієнічні вимоги до учасників походу.

Одяг для походу. Вирушаючи в піший туристичний похід немає необхідності брати велику кількість одягу. Якщо це похід до чотирьох днів, то одягу треба брати з собою якомога менше. Вирушаючи в тривалий похід, необхідно мати кілька майок і кілька пар шкарпеток, які ви будете рати в поході. Обов'язково треба мати одяг, що не промокає і не продувається. У такому поході ви повинні мати також легкі швидковисихаючі штани, теплий светр, теплі шкарпетки, шапку або кепку за сезоном. Перелік необхідного одягу залежить також від кліматичної зони та висоти, якими проходить туристичний маршрут. Вами завжди має керувати здоровий глузд, адже весь одяг вам доведеться нести самому, але ви маєте також зважати на те, що в тому разі, якщо ви промокли до нитки, вам потрібно буде переодягнутися у щось сухе.

Слідню білизну кожен бере в міру потреби, і водночас завжди треба враховувати, що в тривалих походах дуже часто можна випрати швидковисихаючі речі.

Взуття для походу. Однією з найважливіших складових будь-якого походу є взуття. До взуття висуваються особливі вимоги - воно має бути спеціалізованим, таким, що не промокає, і що найважливіше - розкоженим. У похід можна піти і в звичайних кросівках, а високі вимоги до взуття висуваються не дарма. Вам необхідно враховувати, що, крім ваги вашого тіла, на взуття чинитиме тиск і вага вашого рюкзака, а це щонайменше 10-20 кг. Вам доведеться ходити непідготовленими стежками, що вимагає хорошого захисту халяв, щоб уникнути вивихів. Хороший протектор підшви допомагає уникнути прослизання на доріжках і стежках. Вологозахисне покриття служить для захисту ніг від промокання. У теплу пору року не рекомендується ходити в сандалях, кедах і шльопанцях.

Як правило, туристичне взуття має бути більшим на 1-1,5 розміру. Це дасть можливість надіти на ноги товсту шкарпетку. У теплу пору року - це шкарпетки з бавовни, а в холодну - вовняні або з іншого теплового матеріалу. Це дасть можливість уникнути мозолів і потертостей.

Засоби особистої гігієни. У цей комплект входять мило, зубна паста і щітка, шампунь у пакетах, рушник. Не варто брати з собою великі упаковки різних шампунів і бальзамів, у поході вони навряд чи знадобляться, а ваги у вашому рюкзаку неодмінно додадуть. Дівчатам обов'язково треба взяти з собою запас засобів особистої гігієни, адже під час навантажень у поході організм кожного по-різному реагуватиме.

Медична аптечка. За своїм призначенням аптечки бувають груповими та особистими. У груповій аптечці знаходяться препарати і ліки для надання потерпілим першої допомоги - йод, бинти, антиалергенти, анальгетики, антибіотики, джгут тощо. Особисту аптечку кожен член комплектує залежно від своїх хронічних хвороб. Крім того, в особистій аптечці мають бути еластичний бинт, крем від засмаги, етиловий спирт. Вміст аптечки залежить також від маршруту, якщо маршрут проходить поблизу населеного пункту, то вміст аптечки можна обмежити найнеобхіднішими препаратами. Бажано взяти з собою також який-небудь засіб від комарів.

Питання для самоконтролю

1. Які ви знаєте форми туристичної роботи з молоддю?
2. Що потрібно врахувати під час вибору туристичного маршруту?
3. Хто має входити до складу туристичної групи та які їх обов'язки?
3. Що належить до групового туристичного спорядження?
4. Що належить до особистого спорядження?

5. Які особливості закупів та приготування їжі у поході?
6. Якими мають бути одяг та взуття для походу?
7. Які засоби гігієни потрібно мати з собою?
8. Як зібрати медичну аптечку у похід?

Рекомендована література

Базова:

1. Кривенцова І. В., Цимбалюк Ж. О., Шип Н. Є. Методика організації та проведення туристичного походу: навчально-методичний посібник. Харків : ХНПУ, 2023. 96 с.
2. Худоба В.В. Технологія розробки, організації та проведення туристичних маршрутів: лекція / розроб. Худоба В. В., Лабарткава В. К. - Львів, 2019. 20 с.

Допоміжна:

1. Тимошенко Л.О. Спортивний туризм: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. / Тимошенко Л. О., Лабарткава К.В. – Л.: ЛДУФК, 2014. Ч.2. 176 с.

Електронні ресурси:

https://tourlib.net/books_ukr/grabovsky_dod1.htm
<https://vseosvita.ua/library/embed/0028n5-6c60.doc.html>
<https://vseosvita.ua/library/embed/0028nh-74d1.doc.html>
<https://studfile.net/preview/7869757/page:2/>

ЛЕКЦІЯ № 8.

Технологія організації спортивно-масової роботи на виробництві

Мета: ознайомитися з особливостями спортивно-масової роботи на виробництві.

Професійна спрямованість: вивчення основних теоретичних аспектів організації спортивно-масових заходів в умовах виробництва.

План

1. Форми та засоби спортивно-масової роботи в умовах виробництва.
2. Основні завдання організатора спортивно-масової роботи на підприємстві.

Форми та засоби спортивно-масової роботи в умовах виробництва.

Форми спортивно-масової роботи на підприємстві:

- 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).

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

До засобів фізичного виховання і спорту в умовах виробництва під час самостійних занять відносяться:

- усі види фізичних вправ, пов'язані з організацією самостійних занять;
- усі види виробничої гімнастики;
- усі види оздоровчих форм ФВіС;
- усі види вправ, що пов'язані з поширеними на підприємстві видами спорту.

Виробнича фізична культура вирішує такі *завдання*:

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

Упровадження виробничої фізичної культури дає значний економічний ефект, що забезпечується підвищенням професійної працездатності завдяки зниженню втоми і підвищенню продуктивності праці, збільшенню обсягу продукції, зниженням втрат від браку; зниженням загальної та професійної захворюваності, виробничого травматизму завдяки загальному зміцненню організму працівників і цілеспрямованій дії фізичних вправ, що враховують характер трудової діяльності.

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

- 1) виробнича гімнастика, основними завданнями якої є підвищення працездатності під час роботи за рахунок зниження втоми, прискорення відновлювальних процесів;
- 2) відновлення після роботи, яке сприяє прискоренню відновлювальних процесів після закінчення робочого дня;
- 3) профілактичні заходи щодо несприятливих факторів праці, підвищення стійкості організму до їх дії;

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

Виробнича гімнастика включає чотири форми занять:

- підготовча гімнастика;
- фізкультпаузи;
- фізкультурні хвилинки;
- мікропаузи.

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

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

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

Основні завдання організатора спортивно-масової роботи на підприємстві.

Перед організатором на підприємстві постають такі завдання:

1. Створення умов для проведення фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи на підприємстві, у робітничих гуртожитках, замських базах підприємства, зонах відпочинку.
2. Організація роботи груп різного оздоровчого спрямування (туризм, спортивне орієнтування, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика), у тому числі й абонементних з кваліфікованими фахівцями.
3. Розробка заходів щодо розвитку матеріальної бази та реалізація цих заходів.

У цілому можна відзначити, що робота організатора складається із трьох основних видів діяльності: організаційної; агітаційно-пропагандистської; методичної.

Організаційна діяльність

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

- організацію спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання працівників підприємства;
- комерційне використання фізкультурних баз і фізкультурних послуг;
- організацію різноманітних спортивних заходів, масових гулянь,

спортивних свят на підприємстві, турпоходів, прогулянок вихідного дня, змагань, конкурсів.

Наступною організаційною структурою може стати рада колективу фізичної культури. Вона може складатись з 10-15 осіб, залежно від кількості працівників на підприємстві чи установі. Голова КФК - людина з великим організаторським досвідом, яка добре знає виробництво, уміє вирішувати актуальні питання фізкультурного руху. До ради КФК також входять фізорги цехів. Рада працює за планом, затвердженим керівництвом підприємства. План ради КФК складається з таких розділів: фізкультурно-оздоровча робота; навчально-спортивна робота; агітаційно-пропагандистська і виховна робота; фінансово-господарча діяльність.

Щомісяця рада КФК проводить засідання, де обговорюється виконання плану і завдань. Крім того, на підприємстві має існувати рада з виробничої фізкультури, її функції набагато специфічніше, ніж у колективу фізичної культури: упровадження виробничої гімнастики в цехах та інших підрозділах підприємства; перебіг фізкультурної професійно-прикладної підготовки працівників; організація оглядів-конкурсів, спортивних свят ізмагань у цехах, профілакторіях та ін.

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.

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.

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

Організується повідомлення спортивної інформації шляхом забезпечення газетами, журналами, спеціальної літератури з фізичного виховання і спорту, методичних матеріалів й вільного доступу до них. Цю роботу виконують фізорги цехів. Якщо на виробництві видається газета, то в ній обов'язково має бути рубрика спортивно- масова і фізкультурно-оздоровча робота. У ній відображається: спортивне життя і діяльність колективу; результати проведення масових оздоровчих і фізкультурних заходів; методичні матеріали щодо здорового способу життя; самостійна

організація занять фізичними вправами і спортом; форми і методи загартовування; проблеми харчування.

Також до наочної форми спортивно-фізкультурного руху на підприємстві відносяться: стенди; фотовиставки; плакати; філателія зі спортивної тематики; перегляд спортивних передач (реклами, оголошення, афіші, лозунги).

Досить активно на підприємствах проводяться показові спартакіади, змагання, “Дні здоров’я”, спортивно-масові свята, організація родинних спортивних змагань “Тато, мама, я - дружня спортивна сім’я”. Такі заходи мають бути дуже ретельно обговорені та підготовлені. Учасники повинні знати програму завчасно (за 2-3 місяці). Місце проведення має бути яскраво оформлене, визначені заходи для глядачів, призи і нагороди мають бути значущими.

Методична робота

Кожен організатор спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи на підприємстві виконує методичну роботу такого змісту: розробку практичних рекомендацій із ФВіС; створює комплексні програми здоров’я для працівників підприємства; розробку планів розвитку матеріально-технічної бази підприємства; розробку та впровадження рекомендацій з проведення фізкультурно-оздоровчих заходів.

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

Питання для самоконтролю

1. Які форми спортивно-масової роботи на підприємстві вам відомі?
2. Перерахуйте засоби фізичного виховання, які можна застосовувати в умовах виробництва?
3. Які завдання вирішує виробнича фізична культура?
4. Які напрями виробничої фізичної культури ви знаєте?
5. В чому заключається організаційна діяльність організатора спортивно-масової роботи на виробництві?
6. Розкажіть про інформаційно-методичну роботу в умовах підприємства?

Рекомендована література

Базова:

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

2. Литвиненко О.М. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури: навчально-методичний посібник / О.М.Литвиненко, А.О.Твеліна. – Миколаїв: МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2016. 130с.

Допоміжна:

1. Товт В.А. Організація масових спортивних заходів і показових виступів: навч. посіб./ укладачі В.А. Товт, Н.В. Семаль, Е.М. Сивохоп – Ужгород: ТОВ «РІКУ», 2023. - 142 с.

Електронні ресурси:

<https://org2.knuba.edu.ua/mod/resource/view.php?id=59260>

<https://moodle.znu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=349209>

<https://dpss.gov.ua/profspilka/napryamki-roboti/kulturno-masova-robota>

ЛЕКЦІЯ № 9.

Особливості організації спортивно-масової роботи з особами з обмеженими можливостями

Мета: ознайомитися з формами і засобами проведення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи з особами з обмеженими можливостями.

Професійна спрямованість: вивчення основних теоретичних аспектів організації і проведення спортивно-масових заходів з особами з обмеженими можливостями.

План

1. Форми і засоби спортивно-масової роботи з особами, які мають обмежені можливості.
2. Методичні аспекти занять осіб з обмеженими можливостями.
3. Спорт інвалідів.

Форми і засоби спортивно-масової роботи з особами, які мають обмежені можливості.

Особи з обмеженими можливостями здоров'я - це люди, які мають вади у фізичному та (або) психічному розвитку, тобто глухі, слабочуючі, сліпі, слабозрячі, з тяжкими вадами мовлення, з вадами опорно-рухового апарату тощо, зокрема діти-інваліди.

Організація фізкультурно-спортивної роботи з інвалідами та особами з обмеженими можливостями здоров'я передбачає проведення навчальних і тренувальних занять в освітніх організаціях, спортивних змагань, використання засобів адаптивної фізичної культури (спеціальні фізичні вправи, тренажерні пристрої тощо) та адаптивних видів спорту з урахуванням індивідуальних здібностей і стану здоров'я, відновлення, корекцію чи компенсацію порушених, втрачених або тимчасово втрачених

функцій організму. У перекладі з латинської слово *adaptare* означає «приспособувати».

До основних видів адаптивної фізичної культури належать такі:

1. Адаптивне фізичне виховання. Охоплює дошкільний, шкільний, молодіжний вік. Є обов'язковою дисципліною в усіх видах освітніх (корекційних) організацій. Призначено для формування базових засад фізкультурної освіти, профілактики та корекції поточних відхилень опорно-рухового апарату, поліпшення функцій серцево-судинної та дихальної систем, емоційного розвантаження тощо. Зміст занять з адаптивного фізичного виховання регламентовано державними програмами або авторськими (інноваційними) програмами, що пройшли відповідну експертизу.

2. Адаптивна фізична (рухова) рекреація. Забезпечує активний відпочинок шляхом організації розваг, активного дозвілля тощо з використанням засобів фізичної культури. Спрямована на відновлення і подальше поліпшення психофізичного стану групи населення, яка має тимчасові або стійкі відхилення у стані здоров'я, включно з інвалідами різних груп, серед яких розумово відсталі, з фізичними вадами, хронічними захворюваннями, сліпі, глухі, німі. За способом організації розрізняють такі форми фізичної рекреації: фізкультурні розваги на природі, спорт вихідного дня, рекреаційні заняття та ігри в будинках відпочинку і пансіонатах, спортивно-оздоровчий туризм.

3. Адаптивна рухова реабілітація. Спрямована на лікування, відновлення і компенсацію втрачених здібностей групи населення, відмінною рисою якої є стійкі відхилення в стані здоров'я, зокрема інвалідів-спортсменів різних груп. Здійснюється в умовах спеціальних (корекційних) освітніх організацій (уроки ЛФК) і в лікувальних організаціях (заняття ЛФК).

Основною формою організованих занять адаптивною фізичною культурою є *урочна форма*. Уроки проводять за спеціально розробленими програмами адаптивного фізичного виховання. Залежно від цілей, завдань, програмного змісту уроки адаптивної фізичної культури поділяються на:

- уроки освітньої спрямованості (формування спеціальних знань, навчання різноманітних рухових умінь);
- уроки корекційно-розвивальної спрямованості (розвиток і корекція фізичних здібностей, корекція рухів, корекція сенсорних систем і психічних функцій за допомогою фізичних вправ);
- уроки оздоровчої спрямованості (корекція постави, плоскостопості, профілактика соматичних захворювань, порушень сенсорних систем, зміцнення серцево-судинної та дихальної систем);

- уроки лікувальної спрямованості (лікування, відновлення та компенсація втрачених або порушених функцій у разі хронічних захворювань, травм).

Самостійні (індивідуальні) форми занять адаптивною фізичною культурою:

1. Щоденна ранкова гігієнічна гімнастика, що складається з 8-10 вправ, які виконують сидячи на стільці, у кріслі-каталиці або стоячи у фіксувальних апаратах протягом 15-20 хв. Дозування вправ залежить від ступеня і рівня ушкоджень, віку, функціонального стану організму тих, хто займається, і від рівня їхньої фізичної підготовленості;

2. Прогулянки. Тривалість їх залежить від погодних умов, функціонального стану організму осіб з обмеженими можливостями здоров'я.

3. Заняття корекційної спрямованості тривалістю 15-30 хв. Включають спеціальні коригувальні вправи в поєднанні із загальнорозвивальними вправами, вправи на тренажерах комплексного та локального впливу, які дають змогу застосовувати індивідуально дозовані навантаження різної спрямованості та потужності, отримувати потрібний реабілітаційний, оздоровчий і тренувальний ефект тощо.

Методичні аспекти занять осіб з обмеженими можливостями.

У заняттях зі спортсменами-інвалідами застосовуються такі методи організації тренувального процесу:

- індивідуальний метод. Передбачає роботу тренера з одним спортсменом-інвалідом. Засоби, методи і методіку тренування підбирають суворо індивідуально, з урахуванням особливостей патології спортсмена-інваліда, його функціональних можливостей і підготовленості;

- груповий метод. Застосовується під час роботи тренера з групою спортсменів-інвалідів до 10 осіб і передбачає присутність асистентів, які виконують здебільшого суто допоміжні функції з організації заняття і встановлення обладнання та інвентарю;

- індивідуально-груповий метод. Заняття організовує і веде тренер, а асистенти працюють індивідуально зі спортсменами під керівництвом тренера;

- метод самостійних занять. Передбачає організацію занять за рекомендацією тренера або самостійно.

У позаурочний час фізкультурно-оздоровча та спортивна робота з учнями з обмеженими можливостями в руховій активності здійснюються в таких формах:

- рекреативно-оздоровчі заняття на добровільних засадах у групах загальної фізичної підготовки, групах рухливих і спортивних ігор;
- фізкультурні свята, дні здоров'я та інші заходи активного відпочинку;
- спортивні змагання з окремих видів спорту, «Веселі старти».

Спорт інвалідів.

Сучасний спорт осіб з обмеженими можливостями здоров'я охоплює три основні напрями: масовий (оздоровчо-рекреаційний) спорт, спорт вищих досягнень і професійний спорт.

Масовий (оздоровчо-рекреаційний) спорт спрямований на забезпечення здорового активного відпочинку, дозвілля та збереження певного рівня працездатності. В освітніх організаціях та фізкультурно-оздоровчих клубах для інвалідів різних категорій оздоровчо-рекреаційний спорт представлений у вигляді тренувальних занять у секціях з обраного (доступного) адаптивного виду спорту (сидячий волейбол, настільний теніс на візках, спортивні танці на візках, аеробіка, хокей на підлозі, баскетбол на візках, плавання, легка атлетика тощо) та різноманітних фізкультурно-масових і масових заходів, а також різноманітних заходів з фізкультурно-масових і масових тренувань.) і різних фізкультурно-масових і спортивних заходів (дні здоров'я і спорту, фізкультурні свята та ін.).

Спорт вищих досягнень спрямований на формування в інвалідів (особливо в талановитій молоді) високої спортивної майстерності та досягнення ними найвищих спортивних результатів у його різних видах в умовах змагань з людьми, які мають аналогічні проблеми зі здоров'ям. Підготовка спортсменів-інвалідів здійснюється у спортивних та фізкультурно-оздоровчих клубах інвалідів, громадських об'єднаннях інвалідів, спортивно-адаптивних школах, адаптивних дитячо-юнацьких клубах фізичної підготовки, центрах спортивної підготовки, що здійснюють підготовку спортсменів високого класу з адаптивного спорту, збірних командах з видів спорту в системі Спеціального олімпійського, паралімпійського руху, Всеукраїнського руху глухих. З багатьох літніх і зимових видів адаптивного спорту проводять чемпіонати України, Європи та світу, Паралімпійські ігри.

Професійний спорт (видовищно-комерційний спорт) спрямований на організацію та проведення професійних спортивних змагань за участю спортсменів-інвалідів та осіб з обмеженими можливостями здоров'я з метою отримання комерційної вигоди (фінансової винагороди).

Для отримання тренувального ефекту, тобто підвищення функціональних можливостей різних органів і систем, і розвитку адаптації організму до фізичних навантажень, заняття зі спортсменами-інвалідами слід проводити не рідше ніж тричі на тиждень, у середньому по 1,5 год.

У передзмагальному тренувальному циклі кількість занять може збільшуватися. Допуск до тренувань у тому чи іншому виді спорту і до змагань здійснюється на підставі медичного огляду, який проводять у лікарсько-фізкультурному диспансері, медичному кабінеті клубу, спортивної споруди або поліклініки. Необхідні також систематичні лікарсько-педагогічні спостереження за впливом навантажень на тих, хто займається, адекватністю навантажень їхньому стану та їхньою ефективністю.

Питання для самоконтролю

1. У яких формах проводиться спортивно-масова робота з особами, які мають обмежені можливості?
2. Що таке адаптивна фізична культура і як вона поділяється?
3. Які форми індивідуальних занять адаптивної фізичною культурою ви знаєте?
4. Які методи використовують під час тренувань зі спортсменами-інвалідами?
5. Скільки напрямів має сучасний спорт осіб з обмеженими можливостями здоров'я?
6. На що спрямований масовий спорт?
7. Яка мета спорту вищих досягнень людей з обмеженими можливостями?
8. На що направлений професійний спорт?

Рекомендована література

Базова:

1. Литвиненко О.М. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури: навчально-методичний посібник / О.М.Литвиненко, А.О.Твеліна. – Миколаїв: МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2016. 130с.
 2. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В.В., Безверхня Г.В.–Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 220 с
- Допоміжна:*

1. Скальські Д. Інклюзія у фізкультурній освіті країн-членів ЄС. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, 2018. С. 173–177.

Електронні ресурси:

- <http://sport.mdu.edu.ua/tmfks.pdf>
<https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7246/1/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%20%D1%96%D0%BD%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%B4%D1%96%D0%B2.pdf>
https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/416357/mod_resource/content/1.pdf
<https://naurok.com.ua/post/sport-ta-diti-z-invalidnistyu-paralimpiyskiy-ruh>
<https://vseosvita.ua/library/prezentatsiia-na-temu-adaptyvna-fizychna-kultura-793688.html>

Навчальне видання

Тетяна Віталіївна Кафтанова
Денис Русланович Опанчук
Наталія Михайлівна Цимбалюк

ЛЕКЦІЙНИЙ КУРС З ДИСЦИПЛІНИ
«Організація і проведення спортивно-масових заходів»

