

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет
ім. А.С. Макаренка

Сергієнко В.М., Полтавцева Т.І.

**ТЕХНОЛОГІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ
І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ**

Навчальний посібник для студентів
спеціальності “Фізична культура”

Суми
СумДПУ ім. А.С. Макаренка
2008

УДК 796.011.3 (075)
ББК 75.119я73
С 32

Друкується згідно з рішенням вченої ради
Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка
(протокол № 12 від 01 липня 2008 р.)

Рецензенти:

А.С. Ровний – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор;
Л.П. Сергієнко – доктор педагогічних наук, професор;
А.В. Цьось – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Сергієнко В.М., Полтавцева Т.І.

С32 Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: Навчальний посібник для студентів спеціальності “Фізична культура”. – 2-е вид., перероб. і доп. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2008. – 164 с.

ISBN

У навчальному посібнику розглядаються технології спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в системі освіти України (дошкільних навчальних закладах, загальноосвітніх навчальних закладах, вищих навчальних закладах), у сфері виробництва і за місцем проживання населення, а також з особами з обмеженими особливостями.

Для студентів вищих навчальних закладів, які вивчають теорію, методику та організацію фізичного виховання і спорту, а також викладачів, тренерів і фахівців фізкультурно-спортивних організацій.

ISBN

УДК 796.011.3 (075)
ББК 75.119я73

© Сергієнко В.М., Полтавцева Т.І., 2008
© СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2008

ЗМІСТ

ВСТУП	6
СПИСОК СКОРОЧЕНИХ НАЗВ	8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ.....	9
Джерела інформації з вивчення СМ і ФОР.....	10
Оздоровчі, виховні та освітні завдання	14
Напрями використання СМ і ФОР.....	16
РОЗДІЛ 2 ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ.....	19
Заняття у групах здоров'я	19
Характеристика організації занять у групах загальної фізичної підготовки (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП).....	23
Особливості роботи у спортивних секціях	25
Фізкультурно-спортивні клуби (ФСК) та їх об'єднання	26
Планування і методики проведення індивідуальних занять	29
РОЗДІЛ 3 БАЗОВІ ЗАСОБИ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ.....	32
Ходьба і біг як локомоторна діяльність.....	33
Види оздоровчих засобів.....	37
Характеристика груп видів гімнастики.....	40
Спортивні і рухливі ігри як оздоровчі засоби	45
Використання місцевості у фізкультурно-оздоровчих заходах.....	46
Нетрадиційні види спортивно-оздоровчих вправ	47
Рекреаційні заходи	49
РОЗДІЛ 4 СПОРТИВНО-МАСОВІ І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ	53
Маркетинг фізичного виховання і спорту.....	53
Навчально-тренувальна робота	54
Організація і проведення спортивних змагань	55
Спортивно-масові свята	58
Ресурсне і фінансове забезпечення спортивно-масових заходів.....	61
Організаційне забезпечення спортивно-масових заходів.....	61
РОЗДІЛ 5 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ ЯК ФАКТОР ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВУ	64
Діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ).....	64
Структура та характер роботи спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву (СДЮСШОР)....	65

Функціонування шкіл-інтернатів спортивного профілю (ШІСП).....	66
Підготовка спортсменів у школах вищої спортивної майстерності (ШВСМ)	66
Характеристика роботи центрів олімпійської підготовки (ЦОП).....	67
Діяльність фізкультурно-спортивних товариств.....	68
Функціональні аспекти тренерської діяльності.....	71
РОЗДІЛ 6 ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В СИСТЕМІ ОСВІТИ УКРАЇНИ	80
Оздоровча робота у дошкільних навчальних закладах	80
Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітній школі.....	82
Особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи в системі професійно-технічної освіти (ПТО).....	86
Спортивно-масова і фізкультурно-оздоровча робота у вищих навчальних закладах	87
Фізкультурно-оздоровча робота у спортивно-оздоровчих таборах	91
Фізкультурно-оздоровчі технології в системі позадержавної освіти..	92
РОЗДІЛ 7 ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ТА ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В КОЛЕКТИВАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ВИРОБНИЦТВІ	97
Вплив сфери виробництва на функціональний стан людини.....	98
Ефективна діяльність з упровадження фізичного виховання і спорту на виробництві.....	99
Форми і засоби фізичного виховання і спорту в умовах виробництва	100
Методична робота організатора фізичного виховання і спорту на підприємстві	101
Інноваційна діяльність організатора фізичного виховання і спорту на виробництві.....	105
РОЗДІЛ 8 ТЕХНОЛОГІЯ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ.....	108
Сутність фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання та в місцях відпочинку населення	108
Діяльність педагога-організатора з фізичного виховання і спорту..	110
Робота дитячо-підліткового фізкультурно-спортивного клубу (ФСК) за місцем проживання.....	117

Діяльність культурно-спортивних комплексів (КСК).....	119
Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи у зонах масового відпочинку населення.....	120
Менеджмент і фінансування фізкультурно-масових заходів.....	121
РОЗДІЛ 9 ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ОСОБАМИ З ОБМЕЖЕНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ	124
Проблеми соціальної і фізичної реабілітації інвалідів.	125
Структура і зміст фізичного виховання осіб з обмеженими особливостями.....	127
Рухові вміння і навички як арсенал життєво важливих рухових дій.....	128
Форми і засоби фізичної реабілітації осіб з обмеженими особливостями.....	133
Методичні аспекти організації тренувальних занять	140
Спорт інвалідів	141
РОЗДІЛ 10 СПОРТ І РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ	147
Фінансування олімпійського спорту.....	147
Розвиток спорту для всіх.....	153
Фінансовий менеджмент у фітнес-клубах.....	158
Стан фізичного виховання і спорту в Україні	162

ВСТУП

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

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

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

Специфіка фізичного виховання і спорту пов'язана з обов'язковою наявністю потреб суспільства щодо відповідного матеріально-технічного забезпечення цього виду діяльності, у першу чергу інфраструктури. Сучасний стан сфери фізкультурно-оздоровчих послуг та її інфраструктура в Україні не забезпечують суттєвого і потенційного запиту населення. Якщо для виконання своєї ролі та функцій до сфери масової фізичної культури і спорту повинно бути залучено близько 30% населення, то в Україні цей показник у середньому становить 10%.

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

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

Сьогодні здійснюється інтенсивний пошук нових напрямів, форм і методів фізкультурно-спортивної роботи з населенням, що відповідають сучасним вимогам і можуть вирішувати комплекс важливих завдань, які постають перед системою вищої освіти і фізкультурно-спортивним рухом України. У першу чергу йдеться про такі технології, що дозволять суттєво посилити зацікавленість

спортивно-масовою діяльністю у майбутніх фізкультурних фахівців і забезпечити більш повну й ефективну соціокультурну значущість занять фізкультурою і спортом.

У навчальному посібнику обґрунтовується вітчизняний досвід організації різних видів фізкультурно-спортивних заходів за сучасних специфічних ринкових умов в Україні, а також творче використання досягнень зарубіжного спорту для всіх.

СПИСОК СКОРОЧЕНИХ НАЗВ

- ДФСТ** – добровільне фізкультурно-спортивне товариство
ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа
ЖКО – житлово-комунальні організації
ЗРВ – загальнорозвиваючі вправи
ЗФП – загальна фізична підготовка
КСК – культурно-спортивний комплекс
КФК – колектив фізичної культури
ЛФК – лікувальна фізична культура
МФВіС – методики фізичного виховання і спорту
ППФП – професійно-прикладна фізична підготовка
РГГ – ранкова гігієнічна гімнастика
СДЮСШОР – спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву
СМ і ФОР – спортивно-масова і фізкультурно-оздоровча робота
СФП – спеціальна фізична підготовка
СК – спортивний клуб
ССС – серцево-судинна система
СФВ – спеціальні фізичні вправи
ФВ – фізичні вправи
ФВіС – фізичне виховання і спорт
ФК – фізична культура
ФСК – фізкультурно-спортивний клуб
ЦОП – центр олімпійської підготовки
ШВСМ – школа вищої спортивної майстерності
ШІСП – школа-інтернат спортивного профілю

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ

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

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

Ураховуючи цей аспект характеристики роботи, її **технологію** слід визначати як систему науково обґрунтованих та органічно взаємопов'язаних способів досягнення поставленої мети, що застосовуються за визначеними принципами і правилами з використанням адекватних, раціональних, ефективних і надійних засобів.

Виходячи з вищезазначеного, технології СМ і ФОР розв'язують такі завдання:

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

- формування вмінь і навичок використання традиційних і нетрадиційних методик ФВіС, чинників здорового способу життя різних верств населення з метою підвищення їх рівня фізичної підготовки, ураховуючи також людей з обмеженими особливостями (інваліди);

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

- надання порівняльної характеристики особливостей проведення СМ і ФОР у спеціалізованих спортивних колективах і спортивних товариствах за місцем проживання, у різних системах

освіти, під час організації реабілітаційних заходів, а також вивчення досвіду організаторської діяльності спортивно-масової роботи в зарубіжних країнах;

– складання моделі підготовки фахівців на основі організаційно-методичної теорії розвитку ФВіС в Україні та за кордоном.

Джерела інформації з вивчення СМ і ФОР

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

– періодична науково-технічна література;
– неперіодична науково-технічна література;
– наукові праці, збірники, матеріали наукових конференцій, симпозіумів, семінарів науково-дослідних і навчальних університетів;

– дисертації здобувачів, учених, автореферати;

– звіти про науково-дослідні роботи;

– патентна інформація;

– нормативно-технічна література;

– планово-звітна документація;

– неперіодична науково-дослідна література;

– засоби масової інформації.

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

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

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

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

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

Слід зазначити, що у зв’язку з відсутністю фінансування, різким розмежуванням статей бюджету на засоби інформації, які відносяться до фізкультурно-масової роботи, припинився випуск багатьох періодичних видань. Проте фахівці, які працюють у галузі фізичної культури, активно використовують періодичну літературу із суміжних галузей науки і техніки.

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

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

Наукові праці, збірники, матеріали наукових конференцій, симпозіумів, семінарів науково-дослідних і навчальних університетів. Висвітлюється більшість наукових проблем, які були опубліковані кількома авторами, але є збірники, в яких є одна проблема, яка висловлена цілим рядом авторів і розглядається з різних боків. Матеріали, що подані у збірниках, повинні активно використовуватися для виховного і навчально-тренувального

процесів. Найбільш цінні методичні вказівки з основних розділів підготовки спортсменів займають видання з окремих видів спорту – “Гімнастика”, “Плавання”, “Бокс”, “Ковзанярський спорт”, “Важка атлетика” та ін.

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

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

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

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

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

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

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

Оперативність НТЛ невисока, оскільки поширення цього виду інформації перешкоджається через час, який витрачається на погодження та затвердження розроблених документів у різних інстанціях.

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

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

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

Оздоровчі, виховні та освітні завдання

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

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

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

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

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

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

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

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

За рахунок рухових компонентів та участі механорецепторів формується пропріоцептивна пам'ять (рухова) під час створення стереотипних ситуацій (реакції на рухові об'єкти, предмети).

Крім того, рухові дії викликають зміни в гуморальній системі організму (стимулююча функція гормонів і залоз внутрішньої секреції), основними з яких є адреналін, норадреналін, тестостерон, тіамін та ін.

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

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

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

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

Вибирати засоби фізичного виховання і регулювати фізичні навантаження треба відповідно до принципу фізичної спрямованості, тому однією з обов'язкових умов фізичного виховання і спорту є

контроль за станом здоров'я тих, хто займається, учителем фізичної культури, викладачем, тренером, інструктором, лікарем.

Виховні завдання:

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

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

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

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

Освітні завдання:

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

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

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

Напрями використання СМ і ФОР

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

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

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

Загальнопідготовчий. Це всебічна фізична підготовка та її підтримка протягом багатьох років. Використовуються різні вправи

практично з усіх видів спорту. З цього напрямку можна організовувати спеціальні секції і проводити спортивні змагання (поліатлон, триатлон та ін.).

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

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

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

Питання для самоперевірки

1. Поясніть зміст методології СМ і ФОР.
2. Визначте завдання, які постають перед предметом СМ і ФОР.
3. Як використовуються джерела інформації у ФВіС.
4. Поясніть, як використовується науково-дослідна і нормативно-технічна література в галузі ФВіС.
5. Визначте функції, що виконують засоби масової інформації.
6. Що входить до оздоровчих завдання СМ і ФОР.
7. Які виховні завдання ставляться у СМ і ФОР.
8. Охарактеризуйте освітні завдання СМ і ФОР.
9. Назвіть напрями використання засобів ФВіС.
10. Опишіть загальнопідготовчий напрям СМ і ФОР.

Література

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі “фізичне виховання і спорт”: Підручник. – Харків: ОВС, 2005. – 112 с.
2. Іващенко Л.Я., Савицький П.Ф., Левицький В.В. Організація і методика масової фізичної культури: Навчальна програма для фізкультурних вузів. – К.: Спорт, 1994. – 27 с.

3. Массовая физическая культура в вузе / Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Мятежева. – М.: Высш. шк., 1991. – 240 с.
4. Управление физической культурой и спортом: Учеб. для ИФК / Под ред. И.И. Переверзина и др. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.
5. Фізкультура і здоров'я: Зб. наук. праць. – К.: КДІФК, 1988. – 137 с.
6. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта. – М.: Советский спорт, 2003. – 912 с.

РОЗДІЛ 2

ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ

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

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

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

Заняття у групах здоров'я

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

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

Основні принципи для вибору місця повинні бути такими: свіже повітря та відсутність автотранспорту, за дизайном місце має бути охайним, щоб піднести емоційний настрій тих, хто займаються. Необхідно виключити використання майданчиків для прогулянок різних тварин. Якщо є змога, то бажано використовувати музичний супровід з популярною музикою із фонотек. Для успішного

проведення занять необхідно мати групу активних помічників, які володіють достатньою культурою рухів для демонстрації вправ. Тривалість таких занять становить 30 хв. Активна група може надати допомогу в підготовці місця, спортивного обладнання та інвентарю, залучити різноманітних спонсорів до придбання музичної апаратури, виготовлення нестандартного обладнання й інших матеріальних витрат, пов'язаних із заняттями.

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

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

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

Групи реабілітаційної (відновлювальної) гімнастики. До таких груп можуть бути залучені особи після перенесених захворювань або травм. Групи комплектуються чітко за станом здоров'я, віком, захворюваннями і рівнем рухової активності. Склад групи – не більш ніж 12–15 чоловік. Заняття мають відновлювальний і навчально-тренувальний характер для самостійного виконання фізичних вправ. Ці заняття проводяться не менш ніж три рази на тиждень тривалістю 45–90 хв. Місце для занять повинно бути обладнаним з мінімумом інвентарю: гімнастичні лави, палиці, гімнастичні стінки, обруч, гумові амортизатори, гантелі з різною вагою. Рекомендований інвентар: дзеркальна стіна з коригувальною сіткою, різноманітні

тренажери, масажний стіл, велотренажери, бігові доріжки, прилади для контролю за діяльністю систем організму: спірометри, прилади для вимірювання артеріального тиску, різноманітні динамометри, крокоміри, сходинки для Гарвардського степ-тесту (кількість сходжень за одиницю часу), тренажери (для покращання рухомості в суглобах).

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

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

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

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

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

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

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

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

У фаховій підготовці треба дотримуватися таких принципів:

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

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

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

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

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

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

є) під час написання плану-конспекту такого заняття повинна бути вказана прогнозована фізіологічна крива за пульсом, у процесі занять повинні вимірюватися контрольні моменти пульсу, на їх основі будується фактична пульсова крива. Вимірювати пульс треба у підготовчій частині заняття після ходьби, різновидів бігу, ЗРВ, в

основній частині – після виконання кожної рухової вправи. У заключній частині – після вправ у русі, вправ на розслаблення та відновлення дихання і після закінчення занять. Тільки після всіх вимірів будується пульсова крива.

Дуже важливо навчити тих, хто займаються, вести щоденник самоконтролю, у тому числі записувати там результати реакції пульсу на вправи швидкісного і силового характеру, на витривалість.

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

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

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

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

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

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

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

Групи формуються за однієї статтю, віком і рівнем фізичної підготовки. До однієї групи може бути зараховано від 12 до 20 осіб. Заняття мають право проводити викладачі, в яких є середня або вища фізкультурна освіта, а також громадські інструктори спортивних клубів, які пройшли спеціальні курси і мають посвідчення, яке завірене екзаменаційною комісією ВНЗ. Заняття рекомендується проводити 3 рази на тиждень по 45–90 хв.

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

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

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

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

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

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

Особливості роботи у спортивних секціях

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Друга структурна ФСК – це клуби, які мають юридичну особу (свій статут, розрахунковий рахунок у банку, самостійну фінансову

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

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

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

1. Нормативні:

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

2. Планування:

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

3. Робота ради клубу:

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

4. Робота спортивних секцій, команд, груп:

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

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

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

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

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

Отже, клуби з видів спорту можуть об'єднуватися в єдиний спортивний клуб (СК). У структурі кожного ФСК можуть бути різноманітні клуби з видів спорту. Під час ухвалення певного рішення (об'єднання або відокремлення) першочергово повинні враховуватись перспективи розвитку спорту, а не особисті чинники,

які виникають у колективі. Основним девізом цих клубів має бути: “Усе для спорту, все для здоров’я нації!”, а інакше ідея створення й існування таких клубів не має сенсу.

Планування і методики проведення індивідуальних занять

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

Індивідуальні заняття будуть корисні лише тоді, коли ті, хто займаються, оволодіють спеціальними методичними знаннями, вміннями і навичками ФВіС. Дуже важливо на таких заняттях проводити функціональний контроль за діяльністю систем організму. Один раз у 2–3 місяці проходити медичне обстеження, треба також осмислити баланс харчування. Під час організації індивідуальних занять за домашніх умов необхідно мати достатньо безпечне місце, систему зовнішнього контролю (партнер або дзеркало), добре підібрані спортивні прилади або інвентар, якщо треба, то музичний супровід.

Вимоги до місця проведення індивідуальних занять:

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

Вимоги до спортивних приладів:

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

Наявність інвентарю:

- набірні гантелі;

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

Основні вимоги до інвентарю:

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

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

Питання для самоперевірки

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

Література

1. Агеевец В.У., Коневец Т.М. Организация физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 186 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 111 с.
3. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 212 с.
4. Куроченко І.О. Фізична культура і спорт. – К., 2004. – 1184 с.

5. Спутник работника физической культуры и спорта / Под ред. П.Ф. Савицкого. – К.: Здоровье, 1990. – 352 с.
6. *Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А.* Тренажеры в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 132 с.

РОЗДІЛ 3

БАЗОВІ ЗАСОБИ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ

У процесі життя на Землі людина навчилася використовувати більшість засвоєних нею засобів навколишньої природи, фізичного розвитку для зміцнення здоров'я, створення найбільш сприятливих умов для існування. Вплив оточення і засобів на розвиток організму ще недостатньо вивчені, дотепер погано піддаються оптимізації, інші – використовуються серед арсеналу засобів спрямованого впливу на організм з метою бажаної зміни його стану. До останніх відносяться фізичні вправи, які зумовлюють механічну взаємодію біосегментів тіла з різноманітними об'єктами засобів, у результаті чого можуть виникати функціональні зрушення в системах організму.

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

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

Отже, під час розгляду засобів, які відносяться до спортивно-оздоровчої діяльності, не можна враховувати тільки вплив фізичних вправ, але необхідно аналізувати систему комплексної дії на організм тих, хто займаються, до складу якої також входять кліматичні умови, екологічний стан, харчування, одяг, сон, місце занять, емоційний стан та інші чинники.

Як засоби глобальної дії використовуються фізичні вправи з різних видів спорту і рухові дії прикладного характеру в поєднанні з комплексом відновлювальних заходів.

Ходьба і біг як локомоторна діяльність

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

- ходьба, пов'язана з побутом;
- ходьба, пов'язана з трудовими діями;
- оздоровча ходьба;
- спортивна ходьба.

Ходьба, пов'язана з побутом. Це вид переміщуваних дій людини (удома, на роботі), під час якої дозування навантажень не регламентується, а обсяг цих рухів встановлюється за потребою.

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

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

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

Навчання ходьби протягом життєдіяльності людини залежить від таких факторів:

- маса тіла;
- анатомічна будова суглобів;
- використання взуття.

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

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

викликає утруднення в тих людей, в яких широка і плоска стопа, коротка гомілка і довге стегно.

Скелетні м'язи кінцівок, які мають більшу скорочувальну здатність, ступінь активного розслаблення після скорочення і меншу в'язкість, будуть найбільш пристосовані до тривалої ходьби. Проте опорно-руховий апарат не може пересуватися без енергопостачання, яке забезпечують різноманітні системи організму (дихальна, серцево-судинна, нервова, видільна та ін.). Тому ходьба викликає активізацію діяльності в цих системах, що під час цілеспрямованого дозування посилює тренувальний ефект. Існують різноманітні програми, за допомогою яких можна викликати кумулятивний ефект у функціональних системах.

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

Вимоги до взуття повинні бути такими:

- відповідність розміру ноги (тісна погіршує фазу амортизації та відштовхування, велика – фазу відштовхування);
- каблук та прогин підошви повинні відповідати склепінню стопи (за плоскої стопи збільшений каблук, з великим підйомом стопи – зменшений каблук);
- збереження тепла у холодний час (для забезпечення циркуляції крові, тепловіддачі, повітропроникності), у теплий час (для регуляції теплового балансу й потовиділення);
- матеріали, з яких виготовляються підошви взуття, повинні відповідати їх призначенню (гумові, тверді тощо – для профілактики стопи від травм і водонепроникності, амортизації, легкі – для спортивної діяльності).

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

Оскільки наші кінцівки є гравітаційними системами, то під час рухової діяльності залучаються енергетичні механізми, які сприяють прискореним процесам обміну речовин, а також посилюють пульсацію

до рухових центрів кори головного мозку, що, у свою чергу, створює блок інформації про діяльність опорно-рухового апарату.

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

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

- біг на короткі дистанції (спринт);
- біг на середні дистанції;
- біг на довгі дистанції (стаєрський);
- біг на наддовгі дистанції (марафон);
- біг з перешкодами;
- бар'єрний біг;
- біг на пересіченій місцевості (крос);
- оздоровчий біг.

Біг на короткі дистанції (спринт). Відноситься до максимальної зони потужності, під час якого в організмі тих, хто займаються відбуваються анаеробні процеси. Є засобом для розвитку анаеробних можливостей організму людини. Його елементи використовуються у більшості видів спорту (перш за все це дистанція до 100–200 м).

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

Біг на довгі дистанції (стаєрський). Відноситься до середньої зони потужності з перевагою аеробних процесів і використовується для розвитку витривалості. Характеризується великими енерговитратами та накопиченням процесів продуктів метаболізму.

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

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

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

Біг на пересіченій місцевості (крос). Це біг у природних умовах на пересіченій місцевості з подоланням перешкод (підйомів, спусків, кущів, лісу тощо). Він розвиває здатність до орієнтування та швидкого пересування на велику відстань на незнайомій місцевості; до подолання природних перешкод, уміння правильно розподіляти свої сили. Дозволяє вдосконалювати швидкісні здібності, витривалість під час бігу, рухомість у суглобах, координаційні здібності.

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

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

Види оздоровчих засобів

До оздоровчих засобів відносять:

- біг підтюпцем;
- біг з використанням тренажерів;
- оздоровче плавання;
- ходьбу та біг на лижах;
- велосипедні прогулянки.

Біг підтюпцем. Аеробний вид вправ має позитивний і негативний вплив. Позитивний – поліпшується діяльність різних систем організму, які забезпечують рух і є профілактичним засобом гіподинамії. Негативний – біодинаміка під час бігу підтюпцем така, що під час постановки опорної ноги виникає ударна хвиля і синусоїдні коливання з амплітудою та частотою залежно від жорсткості біосегментів і сили удару, які викликають вібраційні коливання у поперечному відділі хребта та розповсюджуються по всьому хребту, спричинюючи мікротруси головного мозку. Цей негативний ефект був виявлений американськими вченими після того, як у США відбувся бум з бігу підтюпцем. У багатьох клініках статистично збільшилась кількість скарг від людей віком 45–60 років на хвороби хребта. Додаткові дослідження дозволили виявити ці порушення в тих чоловіків, які займалися бігом. Установка додаткових датчиків на поперечному відділі і тім'яній ділянці черепа засвідчили коливальні рухи рушійної дії. Висновки американських учених були такими: для того щоб займатися бігом підтюпцем, необхідно мати якісне спортивне взуття та гарьову або тартанову доріжки, що в сукупності дозволить зменшити ударну хвилю під час постановки ноги.

Біг з використанням тренажерів. Це застосування таких тренажерів як доріжки “колібри”, тредбан, механічна бігова доріжка тощо.

Позитивний ефект:

- можна з успіхом контролювати діяльність і дозувати навантаження;

- займатися в автономних умовах;
- застосовувати для дозованих фізичних навантажень під час обстеження.

Негативний ефект:

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

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

Оздоровчим плаванням можна займатися в усіх водоймах, з дозволу санепідемстанції, у різному біологічному віці та практично цілий рік за відповідної фізичної підготовки. Основним принципом в організації оздоровчого плавання повинні бути поступовість, послідовність, систематичність.

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

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

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

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

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

Ходьба та біг на лижах. Використовується в тих регіонах, де кліматичні умови дозволяють використовувати лижі як активний відпочинок, зміцнення здоров'я та загартовування. У процесі занять лижами розвиваються та вдосконалюються такі рухові здібності і морально-вольові якості, як швидкість рухів, сила, координація, витривалість, сміливість, наполегливість тощо.

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

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

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

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

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

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

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

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

Характеристика груп видів гімнастики

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

Отже, гімнастику можна об'єднати у 4 групи:

- спортивної гімнастики та акробатики;
- спортивно-масової гімнастики;
- прикладної гімнастики;
- оздоровчої гімнастики.

Види спортивної гімнастики та акробатики. Сюди входять спортивна гімнастика, спортивна акробатика, художня гімнастика, атлетизм і спортивна аеробіка, тобто ті види гімнастики, які мають національну федерацію, а спортсмени беруть участь у чемпіонатах Європи і світу.

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

Останнім часом *атлетизм* став одним із популярних видів. До нього увійшли види культуризму, бодібілдинг, пауерліфтинг та ін. Ці види будуть розширюватися, називатися по-новому і кожен з них буде мати свою програму змагань і підготовки до них. Проте в основі всіх цих видів знаходяться фізичні вправи, які спрямовані на розвиток та вдосконалення м'язової системи з використанням чисельних тренувальних програм, збалансованого харчування, різноманітних тренажерів тощо. Іншими словами, атлетизм – це не просто вид спорту, це спосіб життя та мислення, який підкреслює високу культуру тіла, душі й мислення. Бажання мати красиве тіло властиве кожній молодій людині, тому секції з видів атлетизму будуть функціонувати в різних колективах за належних умов їх організації. Для занять необхідна передусім група ентузіастів, яка буде систематично надавати допомогу в комплектуванні тренажерного залу, проведенні занять зі спортсменами-початківцями у платних абонементних групах.

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

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

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

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

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

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

Найбільший ефект дають щоденні заняття, а заняття тільки 2–3 рази на тиждень неефективні. Під час проведення зберігається загальноприйнята структура, в якій виділяються 3 частини: підготовча, основна та заключна. Підготовча: 7–10% від усього часу занять, ЧСС – 50–60% від максимуму, основна частина – 75% від основного заняття, ЧСС – 80–90% від максимуму. Заключна – 10–13% від усього часу, ЧСС – 10–15% від максимуму.

Імперично максимальна ЧСС розраховується так: 220 уд/хв мінус вік того, хто займається.

Загальна тривалість заняття:

- для початківців – 30 хв (ЧСС – 60% від максимального);
- для більш підготовлених – 45–60 хв (ЧСС – 65–75% від максимального);
- для групи вдосконалення – 60–90% (ЧСС – 75–85% від максимального).

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

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

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

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

Гравіотоніка як тренування використовується тільки для підготовлених спортсменів. Керівник групи гравіотоніки повинен мати відповідні знання з галузі біомеханіки рухів спортсменів, щоб правильно розрахувати величину навантаження, залежно від росту,

ваги, рівня фізичної підготовки спортсмена. У більшості випадків гравіотонікою займаються чоловіки для розвитку м'язової маси і сили.

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

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

Стретчинг. Це – вправи, пов'язані з тренуванням м'язів під час їх розтягування. Спостерігається анатомія рухів, урахування підготовленість тих, хто навчаються, для виконання елементів на розтягування. Як додаткові сили для розтягування використовуються маса власного тіла і допомога партнера. Цей вид гімнастики також широко використовується як додатковий засіб у різних видах спорту. Великої популярності він набув серед баскетболістів зарубіжних команд, які перед виходом на майданчик до розминки включають елементи стретчингу, що дозволяє зробити м'язи еластичними і вони можуть більш ефективно виконувати навантаження вибухового характеру.

Диско-гімнастика. В основі лежать елементи танцю – диско. Оскільки темп музики достатньо високий, то може використовуватися як вид діяльності з аеробно-анаеробним спрямуванням, що призводить до більших витрат енергії та відповідно до зниження маси тіла. Елементи диско-гімнастики з успіхом використовуються під час складання тренувальних програм зі спортивної аеробіки.

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

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

Спортивні і рухливі ігри як оздоровчі засоби

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

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

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

Цікавий той факт, що рухливі ігри включалися до святкових церковних ритуалів. Наприклад, Масляниця (свято весни і сонця “Масниця”), веселі зимові рухливі ігри, сценарій яких був визначений заздалегідь. *Понеділок* – зустріч, готували місце (будували снігові фортеці, заливали снігові гірки, розчищали майданчик). *Вівторок* – веселі ігри. *Середа* – ласунка (відпочинок після ігор). *Четвер* – розгульний (веселі народні гуляння з катанням

на конях). *П'ятниця* – тещині вечори (зяті ходили у гості до тещі). *Субота* – досвітки (ходили у гості до родичів). *Неділя* – день прощання (прощалися з Масленицею, вибачалися перед родичами і близькими, готувалися до довгого семитижневого посту).

Таким чином, церква 3 рази на тиждень (понеділок, вівторок, четвер) відводила фізичним тілесним вправам. Таких прикладів з історії фізичного виховання в Україні можна навести багато, сутність цього зводиться до того, що народ здавна любив і розумів спортивні і рухливі ігри, дуже цінував тих людей, які були їх організаторами.

Використання місцевості у фізкультурно-оздоровчих заходах

До цих видів відносяться: туризм, спортивне орієнтування, походи вихідного дня. Вони дають можливість побувати людям на природі та отримати крім фізичного навантаження емоційне піднесення.

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

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

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

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

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

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

Нетрадиційні види спортивно-оздоровчих вправ

Відомо, що добре зарекомендовані види спорту залишаються в арсеналі засобів фізичного виховання, проте існує ряд нетрадиційних

видів ФВіС, які користуються великою популярністю у людей. У цьому розділі коротко охарактеризуємо ці види. До них відносяться:

Акватлон – це плавання під водою у ластах, орієнтування та боротьба під водою. Змагання проводяться з 1982 року у Москві.

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

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

Пауерліфтінг – триборство, яке складається із присідання зі штангою, віджимання штанги лежачи і тяги штанги. Чемпіонати світу з цього виду проводяться міжнародною федерацією пауерліфтіngu з 1975 року.

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

У 1963 році створена Міжнародна федерація з цього виду. Беруть участь чоловіки та жінки. Команди змагаються у 5 вагових категоріях, урахується загальна вага учасників (8 чоловік). Капітан – дев’ятий, але участі не бере, а тільки керує. У змаганнях серед жінок є тільки одна вагова категорія – вільна (без обмеження ваги учасниць). Жінкам дозволяється користуватися рукавицями.

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

Триатлон. Включає плавання, велосипедний крос та біг. Змагання проводяться в один день без перерви між видами.

Міжнародний триатлон включає:

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

Цей вид спорту за кордоном називають спортом для “справжніх чоловіків”. У спортивно-масовій роботі визначена така дистанція: плавання – 1,5 км, велокрос – 40 км, біг – 10 км.

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

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

могул – спуск по горбистій поверхні;

лижний балет – спуск по пологому схилу, під музику з виконанням фігурних елементів;

лижна акробатика – стрибки з трампліна з виконанням акробатичних елементів. Цей вид посів чільне місце в Олімпійських видах спорту.

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

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

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

Рекреаційні заходи

До них відносяться:

- спеціально підібрані фізичні вправи;
- бальнеотерапія;
- механотерапія;
- фізіотерапія;
- види масажу;
- фітотерапія;
- сауни та бані;
- фармакологічні засоби.

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

До цієї ж групи відносяться вправи ЛФК, спеціально підібрані для лікування та профілактики кожного захворювання.

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

Крім того, використовується *курортна терапія*, де бальнеозасоби використовуються в комплексі (збалансоване харчування, процедури, призначені лікарем, організований відпочинок).

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

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

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

Фітотерапія – використання лікарських рослин і фітопрепаратів та систем. “

Сауни (бані) бувають сухоповітряні і парні. Великим відновним засобом є сухоповітряні сауни ($t - 85-90^{\circ}\text{C}$). Найчастіше спортсмени використовують “дрібну” методику – 3–7 хв з перервою між заходами до 1 хв. Це дозволяє розігріти м'язову систему без особливого перенавантаження серцево-судинної системи. Діючий ефект сауни: розширюються кровоносні судини, кров депонована у капілярах, направляються у судинне русло, починають активно працювати нирки та надниркові залози, посилюється викид адреналіну у кров, збільшується ЧСС – усе це приводить до активного обміну речовин (розщеплення жирів, глікогену).

Фармакологічні засоби. Використовуються лікарські препарати (вітамінізація – B_1 , B_6 , B_{12} , полівітаміни), мазі (апізатрон, нікофлекс, фіналгон), у меншому ступені гормональні засоби (тестерон, анаболітичні стероїди, нерабол тощо).

Серед розглянутих засобів не може бути логічного завершення. Кількість їх з кожним роком зростає усе більше. Це означає, що людина швидко знаходить нові системи керування своїм тілом. Завдяки засобам інформації ці системи і програми дуже швидко розповсюджуються, вивчаються, коригуються, доповнюються, заперечуються та вдосконалюються. Застосування електроніки дає можливість проконтролювати вплив цих засобів на молекулярному рівні, проте досі ніхто не може дати точних рекомендацій щодо

оптимального варіанта рухового режиму індивідуально для кожної людини.

Отже, проблема рухової культури існує протягом онтогенезу. Дуже мало в нашому суспільстві приділяється уваги розвитку фізичної культури в кожній родині, щоб вона стала такою ж необхідною, як одяга, взуття, харчування. Цивілізовані країни досягли певного рівня, в Україні, згідно зі статистикою, фізичною культурою в родині займається близько 5%. Тому, завдання фахівців, які працюють у сфері фізичного виховання і спорту, – докорінно змінити ставлення всіх верств населення до культури особистого розвитку в цілому.

Питання для самоперевірки

1. Охарактеризуйте засоби, які використовуються у СМ і ФОР.
2. Розкрийте види ходьби та чинники, які впливають на неї.
3. Які різновиди бігу Ви знаєте, у чому їх оздоровча спрямованість.
4. Що таке оздоровче планування.
5. Розкажіть про значення та особливості велосипедних прогулянок в оздоровчій роботі.
6. Розкрийте гімнастичні види у СМ і ФОР.
7. Поясніть, що таке атлетизм.
8. Розкажіть про зміст спортивної аеробіки у СМ і ФОР.
9. Які Ви знаєте види у спортивно-масовій гімнастиці. Дайте їм коротку характеристику.
10. У чому полягають особливості використання спортивних і рухливих ігор в оздоровчих заходах
11. Назвіть види засобів, які використовуються у СМ і ФОР на місцевості.
12. Визначте нетрадиційні види спорту.
13. Розкрийте сутність реабілітаційних засобів.

Література

1. *Довжанский С.И.* Курортология и физиотерапия. – М.: Медицина, 1986. – 254 с.
2. *Дойзер Э.* Здоровье спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
3. *Жмарев Н.В.* Управленческая и организаторская деятельность тренера. – К.: Здоровье, 1986. – 128 с.

4. *Пилипко В.Ф., Овсєнко В.В.* Атлетизм: Навч. посіб. – Харків: ОВС, 2007. – 247 с.
5. *Плехов В.Н.* Афродита. – К.: Знание, 1992. – 134 с.
6. *Поддубная И.* Самый здоровый вид спорта – сквош // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1. – С. 60.
7. *Пристуна Е.М., Пилат В.С.* Традиції української національної фізичної культури. – Львів, 1991. – 208 с.
8. *Робинсон Л., Томсон Г.* Пилатес: Путь вперед. – Мн.: ООО Попурри, 2006. – 192 с.
9. *Селуянов В.Н.* Технология оздоровительной физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 171 с.

РОЗДІЛ 4

СПОРТИВНО-МАСОВІ І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ

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

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

Маркетинг фізичного виховання і спорту

Іншими словами, це рекламна діяльність сфери ФВіС з метою залучення більшої кількості людей до тих, хто займаються спортом. Пригадаємо успішні реклами із телебачення, газет, журналів та інших засобів інформації. Вони мають успіх, якщо виконані оригінально, барвисто та зі смаком. А тепер уявіть, якщо на інформаційній дошці є 2 оголошення.

В одному з них, на папері із зошита написано: “Оголошується набір до платної групи здоров’я”. В іншому – на великому папері ватману зображено дві красиві спортивні фігури (чоловіча і жіноча) та яскравими великими літерами написано: “Якщо Ви бажаєте бути красивими, стрункими, сильними та здоровими – ми чекаємо Вас на заняттях нашої абонементної групи”. Ви відчуваєте різницю?

Кожен з нас, прочитавши ці два оголошення, віддасть перевагу другому, проте ймовірно, що фахівці, які ведуть ці заняття, одного рівня підготовки. Припустимо, для порівняння ви відвідуєте заняття обох груп. Одна з них – займається у простому залі, який обладнаний тренажерами, дзеркальною стіною та ін., але абонемент дорогий. Інша ж група займається у маленькому приміщенні з поганою вентиляцією й обладнанням, але абонемент дешевий.

Якщо маєте на меті отримати здоров'я, то чи виберете другий варіант?

Наступна ситуація: спостерігаєте показові виступи двох спортивних команд і є нейтральним уболівальником, але одна команда вийшла на поле у чудовій спортивній формі, тепло привітала глядачів і суперників, подарувала команді суперника вимпел зі своєю символікою, а інша команда не приділила особливої уваги цій частині спортивних традицій. Таким чином, симпатії вже кращій команді, яка завдяки підтримці вболівальників зможе досягти успіху.

Отже, якщо будете проводити показові змагання, конкурси, бліцтурніри, відкриті турніри та інші агітаційні і рекламні засоби, думайте про те, як їх зробити яскравими, такими, що запам'ятовуються, цікавими як для глядачів, так і для учасників з поєднанням різних форм: розіграш квитків, спортивна лотерея, спортивні тоталізатори (здогад про кращі команди) тощо. А тому професіоналізм повинен відчуватися у всьому – від моменту подання оголошення, запрошення до нагородження учасників та вшанування видатних спортсменів.

Навчально-тренувальна робота

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

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

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

Другий аспект успіху – це стимулювання процесу тренувальної діяльності. Ними можуть бути: призи, заохочення, нагороди, адже

тільки у спорті можна вимовити: “Я – швидший, Я – сильніший, Я – найкращий!”.

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

Усі заходи, які плануються, можна проводити під час дотримання таких принципів:

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

Організація і проведення спортивних змагань

Спортивні змагання є одними з найбільш ефективних видів СМ і ФОР.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Змішаний спосіб – це послідовне поєднання один з одним змагань 2-х способів (колового і з вибуванням).

Для проведення змагань необхідно:

- розробити положення про змагання;
- скласти кошторис витрат;
- створити оргкомітет з підготовки та проведення змагань;
- підібрати суддівську колегію та організувати її роботу;
- оповістити про змагання через засоби масової інформації та афіші;
- організувати приймання та обробку заявок на участь у змаганнях;
- скласти програму і графік змагань;
- скласти сценарій нагородження переможців, відкриття і закриття змагань та програму показових виступів;
- підготувати спортивні споруди;
- забезпечити медичне обслуговування;
- перевірити підготовку місць спортивних змагань, спортивного обладнання та інвентарю;
- визначити заходи з обслуговування учасників змагань і глядачів;
- забезпечити чітку та своєчасну інформацію за результатами проведення змагань.

Положення про змагання

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

- назва змагання, характер і вид спорту;

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

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

Суддівська колегія. Заздалегідь затверджується склад Головної суддівської колегії (ГСК): директор змагання, менеджер (головний суддя), технічний менеджер, головний секретар, помічник секретаря, старші судді (рефері), судді-хронометристи, судді при учасниках, суддя-інформатор. Залежно від кваліфікації судді поділяються на категорії: суддя зі спорту, суддя I категорії, національної та міжнародної категорії. Для суддів проводиться нарада, де розглядається положення про змагання з визначенням одного тлумачення його пунктів, основних розділів правил змагання, план розташування суддів.

Спортивні судді на змаганнях повинні бути одягнені у визначену форму.

Агітаційне забезпечення змагань:

- висвітлення періоду підготовки до друку – випуск афіш, програм, запрошень, листівок, фотостендів, інформаційних оголошень;
- своєчасне заповнення підсумкових таблиць, вручення грамот, дипломів;
- оформлення місць змагання (прапори, гірлянди, панно, афіші з рекламою, плакати, спортивні лозунги, таблиці рекордів тощо).

Фінансове та господарське забезпечення змагань:

- підготовка споруд, ремонт і придбання інвентарю та обладнання;
- забезпечення транспорту для перевезення спортсменів;
- підготовка місць для житла спортсменів і суддів;
- організація харчування спортсменів;
- фінансування виробництва афіш, програм, запрошень, протоколів, зведених таблиць тощо;
- придбання грамот, дипломів, медалей, кубків, призів, канцелярських товарів та ін.;
- оплата виробництва та придбання обладнання для оформлення місць змагань;
- кошти на харчування суддям, медперсоналу, обслуговуючого персоналу тощо.

Спортивно-масові свята

Їх успішне проведення залежить від рівня планування та організаційної роботи:

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

Складання плану спортивного свята. План спортивно-масового свята складається оргкомітетом; до нього включаються всі вищезазначені пункти розгорнутого характеру, вказується відповідальний за проведення, термін проведення (до якого часу треба виконати необхідний обсяг роботи та віднести до відповідального на підпис).

Розробка сценарію. Розробка сценарію доручається найбільш творчій, освіченій та відповідальній людині (або групі особистостей). Сценарій – це докладний опис усього свята з указівкою точного часу. До нього включаються такі розділи:

- слова ведучого;

- вітальна промова запрошених гостей;
- ритуал відкриття;
- музичний супровід з назвою теми музичного твору;
- показові виступи спортсменів;
- конкурси, естафети, змагання, розіграші (у тому числі і для глядачів);
- суддівство конкурсів, нагородження, призи;
- порядок і послідовність проведення (у тому числі винесення та прибирання інвентарю);
- інформація для глядачів (за перебігом свята);
- ритуал закриття свята;
- перераховується необхідний інвентар та обладнання; зазначаються особи, які відповідальні за його збереження;
- прибирання місць проведення та перевезення інвентарю (транспортне забезпечення).

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

Складання кошторису витрат. До нього входять:

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

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

Маркетинг свята. Заздалегідь запрошуються гості, яким разом із запрошенням висилається програма свята із зазначенням місця та часу. Виготовляються афіші, оголошення, листівки, реклама та інший агітаційний матеріал.

Підготовка програми. За сценарієм обираються вузлові моменти, які можна провести у порядку репетицій (окремі номери). Після їх підготовки виконується попередній монтаж (репетиція, де керівники програми погоджують порядок дій). Після чого призначається генеральна репетиція свята, затверджується програма, яку вже не можна змінювати. Програма розмножується в необхідній кількості для керівників свята.

Підготовка місця проведення. Бажано, щоб місце репетицій збігалось з місцем проведення. Проте якщо немає такої можливості, тоді на визначеному місці проведення заздалегідь визначають: місця для глядачів, порядок винесення інвентарю, місця для учасників, електрифікацію для озвучення та освітлення, транспортні під'їзди тощо.

За наявність інвентарю призначається відповідальний, у підпорядкуванні якого знаходиться група, яка займається доставкою, придбанням і його збереженням. Це одна з відповідальних ділянок роботи, коли недолік чого-небудь може зіпсувати свято.

Техніки безпеки і правопорядок. Спортивно-масові свята – це залучення великої кількості людей, де емоційне піднесення може спричинити різноманітні ситуації, у тому числі й конфліктні. Для забезпечення правопорядку згідно з листом організації, яка проводить свято, до виконавчого комітету призначаються працівники правоохоронних органів.

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

Проте фінансування – це драма нині існуючого етапу розвитку ФВіС. Вона полягає в тому, що різко скорочуються джерела фінансування завдяки “новим формам господарювання”.

Ресурсне і фінансове забезпечення спортивно-масових заходів

Усім працівникам галузі ФВіС доводиться працювати в економічних умовах, в яких не можна дати стандартних порад для знаходження джерел фінансування.

Рекомендована першочерговість така:

- кошти від організації та проведення фізкультурно-спортивних видовищних заходів з платним входом глядачів;
- кошти від послуг на надання спортивного об'єкта для відпочинку;
- прибутки від послуг для абонементних груп;
- прибутки від організації прокату спортивного інвентарю та обладнання;
- кошти, які були отримані від ремонту та підготовки спортінвентарю;
- надання оздоровчих послуг (масаж, ЛФК тощо);
- оренда невикористовуваних спортивних приміщень;
- реклама спортсменами промислової продукції та послуг підприємств і фірм;
- оренда спортивних споруд;
- продаж спортивної атрибутики різним командам;
- прибутки від паркування та охорони автомашин глядачів поблизу спортивних споруд під час проходження змагань (платна стоянка);
- організація міжнародного спортивного турніру;
- кошти, отримані від проведення змагань з попереднім внеском учасників (обов'язкові для участі);
- прибутки від організації та проведення спортивної лотереї;
- добровільні фінансові внески від фірм, меценатів, фондів, підприємств;
- різноманітні бартерні угоди.

Звичайно, спортивна організація повинна мати свій розрахунковий рахунок, затверджений устав, в якому будуть відображені ці види діяльності, та природно комерційного директора, який буде займатися цими питаннями.

Організаційне забезпечення спортивно-масових заходів

Перш за все залежить від того, в якій галузі будити працювати. Якщо у шкільній освіті, то проводяться свята у загальноосвітній

школі з використанням її бази, ресурсів тощо. Тут можна дати пораду: якщо будете готувати програму і сценарій свята всім шкільним колективом, то ніколи не отримаєте організованого свята, а тільки погіршите відносини.

Виходячи з досвіду роботи у школі, можна рекомендувати діяти так:

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

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

- з отриманого банку номерів підготувати “каркас” сценарію;

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

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

Якщо організовуєте спортивно-масові заходи великого масштабу, то бажано дотримуватися тієї схеми проведення спортивних свят, про яку було зазначено вище.

Усі спортивно-масові й оздоровчі заходи ніколи не можна обмежувати переліком, тому планувати їх треба на календарний чи навчальний рік. Проте готуватися до кожного треба завчасно. Наприклад, щоб провести чудове спортивне свято в межах шкільного колективу необхідно 2–3 місяці підготовки. Спортивні заходи можна віднести до видатних дат, загальноміських та інших масових заходів.

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

Питання для самоперевірки

1. Що таке фізична активність суспільства та який її рівень розвитку в Україні.

2. Як провести маркетинг спортивної діяльності.

3. Надайте інформацію про форми і способи проведення змагань.

4. Розкрийте розділи, що включають положення про змагання.

5. Опишіть функції оргкомітету змагань.
6. У чому полягає агітаційне забезпечення змагань.
7. Розкажіть про фінансову і господарську діяльність у період підготовки до проведення змагань.
8. Визначте особливості видів роботи, що необхідно передбачити для підготовки та проведення спортивно-масового свята.
9. Назвіть розділи, які повинні бути включені до плану спортивного свята.
- 10.Що включає кошторис витрат з проведення спортивно-масових заходів (свят).
- 11.Розкрийте додаткові статті доходу, які може мати сфера ФВіС.
- 12.Поясніть, у чому полягають особливості організаційного забезпечення спортивно-масових заходів.

Література

1. *Бунчук М.Ф.* Организация физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 212 с
2. *Картер Г.* Эффективная реклама. Путеводитель для мелких предпринимателей. – М.: Прогресс, 1991. – 280 с.
3. *Мічуда Ю.П.* Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. – К.: Олімпійська література, 2007. – 216 с.
4. *Спутник работника физической культуры и спорта / Под ред. П.Ф. Савицкого.* – К.: Здоровье, 1990. – 352 с.
5. *Степанов О.М.* Маркетинг в сфере физкультуры и спорта. – М.: Советский спорт, 2005. – 225 с.
6. *Шиян Б.М.* Методика физического воспитания школьников: Практикум. – Львів: Світ, 1993. – 134 с.

РОЗДІЛ 5

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ ЯК ФАКТОР ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВУ

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

1. Спорт – це політика. Країні потрібні хороші спортсмени, щоб підвищити рейтинг України серед інших країн, однак уряд з легкістю дивиться на те, що з українського спорту ідуть видатні спортсмени і тренери, ідуть не тільки тому, що їх запрошують за кордон, хоча це дуже важливо, але передусім тому, що гідність наших спортсменів не береться до уваги.

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

За період 1989 року в Україні функціонувало 1400 ДЮСШ, а на початок 2004 року їх залишилось 650. Куди зникла маса підлітків та юнаків, для яких спорт був улюбленою справою?

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

Діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ)

ДЮСШ – це одна з основних форм залучення дітей та юнацтва до систематичних занять ФВіС. Для її здійснення необхідно: власна

або орендна спортивна база, кваліфіковане керівництво і тренерсько-викладацький склад, адміністративні приміщення і фінансування.

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

- здійснювати СМ і ФОР, а також виховну роботу серед дітей і підлітків;

- залучати їх до систематичних занять фізичними вправами;

- виявляти у процесі занять здібних і талановитих дітей для залучення їх до занять спортом у спеціальних закладах;

- кількість навчальних груп устанавлюється залежно від специфіки виду спорту та умов (існує положення, що кількість учнів у групі початкової підготовки не повинна бути менш ніж 14).

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

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

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

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

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

В окремих випадках, якщо немає ДЮСШ з цього виду спорту, СДЮСШОР дозволяється мати групи навчальної підготовки (ГНП).

Якщо знижуються спортивні показники у СДЮСШОР, то її реорганізують у ДЮСШ (де інші умови праці).

Режим роботи для учнів:

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

Функціонування шкіл-інтернатів спортивного профілю (ШІСП)

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

Термін навчання – 12 років. Навчально-тренувальний процес затверджується спортивним комітетом (національним), навчально-тренувальний процес – Міністерством освіти і науки. Після закінчення школи-інтернату дається атестат про середню освіту.

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

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

Підготовка спортсменів у школах вищої спортивної майстерності (ШВСМ)

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

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

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

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

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

Учасники зборів забезпечуються: житлом, харчуванням, фармакологічними відновними засобами, вітамінними, глюкозними та білковими добавками.

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

ШВСМ має таку документацію:

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

Характеристика роботи центрів олімпійської підготовки (ЦОП)

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

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

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

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

ЦОП повинен мати кваліфікований тренерсько-викладацький склад і матеріально-технічну базу.

Керує ЦОП координаційна рада, яку створює Національний олімпійський комітет.

Форма організації навчально-тренувального процесу – навчально-тренувальний збір. Навчально-тренувальне навантаження – 36 годин на тиждень.

Навчальні групи – ГСВ та ГВСМ з поперемінним контингентом спортсменів.

Діяльність фізкультурно-спортивних товариств

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

- спортивні товариства;
- спортивні федерації та колегії з видів спорту;
- відомчі спортивні товариства.

З 1987 року були скасовані ДСО профспілок, “Буревісник”, “Водник”, “Локомотив”, “Спартак”, “Труд”, “Урожай” та ін. Їх діяльність з організації фізкультурно-оздоровчої роботи здійснюють трудові і виробничі колективи. Проте зі скасуванням студентського товариства “Буревісник” з’явилася ліга студентського спорту “Гарт”, під егідою якої проводяться змагання серед навчальних закладів з дозволом мати спортивні клуби (штат, печатка, статут, розрахунковий рахунок, у тому числі й валютний, та ін.).

На сьогодні найбільш значними спортивними товариствами є “Динамо”, “Спартак”, “Колос”, “Україна”.

Завдання спортивних товариств:

- систематично проводити роботу з організації спортивних свят, масових змагань тощо;
- готувати спортсменів високого класу;
- проводити змагання і навчально-тренувальні збори для кваліфікованих спортсменів на базі спеціальних спортивних підрозділів;

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

Фізкультурно-спортивне товариство “Україна” є масовою, добровільною, самостійною громадською організацією, яка на умовах індивідуального і колективного членства об’єднує громадян, громадські організації, трудові колективи промислових підприємств, колективи ВНЗ I–IV рівнів акредитації з метою організації та всебічного сприяння розвитку фізичної культури, створення належних умов для зміцнення здоров’я народу України.

Товариство побудовано за територіально-галузевим принципом. У його складі працюють районні, міські, обласні організації та організація Кримської автономної республіки.

Вищим органом названих організацій є конференції, що скликаються один раз на 5 років. У період між конференціями діяльністю організацій керують відповідні ради, які репрезентують товариство у відносинах з державними, господарськими, профспілковими та іншими організаціями на місцях. Одночасно з радами обираються ревізійні комісії, які здійснюють контроль за станом їх фінансово-господарської діяльності.

Кошти товариства складаються з внесків, пожертвувань, виставок, лотерей, лекцій, спортивних та інших заходів, прибутків від виробничої, господарської та видавничої діяльності. Право розпоряджатися коштами належить виборним органам товариства. Усі кошти від господарської та виробничої діяльності використовуються тільки для виконання статутних цілей і завдань.

Для задоволення фізкультурних потреб працівників залізничного транспорту та членів їхніх сімей організовані *спортивні клуби “Локомотив”*. Вони працюють у складі ФСТ “Україна”. Кожна із 6 залізниць, що є в Україні, має спортивний клуб у підпорядкуванні управління залізниці. Названому клубу підпорядковуються клуби відділень залізниці, державних підприємств з перевезення вантажів і пасажирів, культурно-спортивні комплекси, дитячо-юнацькі спортивні школи.

Фінансування залізничних фізкультурних ланок здійснюється державною адміністрацією залізничного транспорту України “Укрзалізниця” та профспілкою працівників залізничного транспорту.

Фізкультурно-спортивне товариство “Колос” агропромислового комплексу України є масовою, добровільною, самостійною громадською організацією, яка об’єднує на умовах індивідуального і колективного членства громадян України, підприємства й організації АПК, підприємства й організації інших галузей народного господарства, розташовані в сільській місцевості.

Районні міжгосподарські фізкультурно-спортивні клуби, районні та обласні ради товариства створюються для проведення на території району й області всієї організаційно-практичної роботи, визначеної статутом товариства, надання всебічної допомоги первинним організаціям.

Кошти товариства утворюються з фінансування профспілки працівників АПК та інших галузевих комітетів профспілки, соціального страхування, місцевих бюджетів, надходжень від проведення різноманітних платних заходів і платних послуг населення від власної господарської діяльності, спонсорів тощо.

Товариство є юридичною особою, має свій прапор, емблему, нагрудні знаки, вимпел, медалі, знак “Почесний член товариства “Колос””.

Українське фізкультурно-спортивне товариство “Динамо” є громадською організацією працівників і військовослужбовців органів внутрішніх справ та служби безпеки України, працівників і службовців установ та підприємств МВС та СБУ, а також членів їхніх сімей. Товариство побудоване за територіально-відомчим принципом.

Для забезпечення своєї діяльності товариство утворює виробничі підприємства, асоціації, акціонерні товариства, фізкультурно-спортивні клуби, центри, команди. Здійснює будівництво й експлуатацію спортивних споруд, організує мережу оптової і роздрібної торгівлі, створює свою інформаційно-рекламну базу та видає друковану, відео- та аудіопродукцію, створює творчі та інші об’єднання, майстерні, мисливсько-рибальські та інші організації і підприємства, здійснює зовнішньоекономічну діяльність.

Кошти товариства складаються з щорічних внесків; відрахувань від прибутку підприємств, що входять до структури територіальних організацій; експлуатації спортспоруд і баз, проведення змагань, платних послуг, господарської та комерційної діяльності, спонсорів, фірмової торгівлі, лотерей, аукціонів, видавничої діяльності.

Фінансові прибутки товариства використовуються для досягнення його статутних цілей, розвитку соціально-економічних програм. Товариство є власником промислових підприємств, спортивних споруд, риболовецько-мисливських та оздоровчих спортивних баз з їх рухомим і нерухомим майном, обладнанням, сировиною і коштами на банківських рахунках.

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

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

За тією самою формою спортивної діяльності працюють й інші спортивні товариства. З одного боку, це сприяє розвитку спортивно-масової і фізкультурної роботи, але за таких умов дуже важко провести спортивний відбір для формування груп спортсменів високої спортивної кваліфікації, проте це необхідно, щоб методично і матеріально підтримати талановиту й обдаровану молодь, дати їй можливість проявити себе на міжнародній спортивній арені (чемпіонати Європи, світу, Олімпійські ігри).

Функціональні аспекти тренерської діяльності

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

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

- рівень навчальної підготовки;
- рівень поглибленої спеціалізації;
- рівень базової майстерності;
- рівень вищої спортивної майстерності.

Рівень навчальної підготовки

Мета підготовки на цьому рівні:

- залучити до занять спортом;

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

Особливості цього процесу:

- масове збільшення дітей;
- широке використання стандартних засобів, методів навчання і тренування на основі групових методів у проведенні занять;
- періодичне залучення нового контингенту тих, хто займаються.

Основні ресурси:

- діти, які проявили бажання займатися спортом та допущені лікарем до цих занять;
- умови для тренування з обраного виду – кліматичні, природні, матеріальні (бази, інвентар тощо);
- фахівці, які володіють методами навчання, організаторськими здібностями, а найголовніше – педагогічним тактом.

Критерій ефективності визначається:

- постійним складом тих, хто займаються;
- систематичністю проведення занять;
- кількістю та якістю спортсменів у групі НТГ;
- показниками рівня загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Характер роботи тренера:

- є організатором-селекціонером, який відбирає до навчальних груп тих, хто бажають займатися;
- прищеплювати любов до занять спортом, створюючи на заняттях емоційний фон діяльності і творчості;
- педагогічно і тактично переорієнтує на заняття іншими видами спорту тих дітей, які не пройшли відбір.

Рівень поглибленої спеціалізації

Мета підготовки на цьому рівні:

- поглиблена спеціалізація з обраного виду спорту;
- виявлення та підготовка талановитих спортсменів;

– індивідуальна підготовка талановитих спортсменів для майбутнього резерву результативного спорту.

Особливості цього процесу:

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

Основні ресурси:

– талановиті спортсмени, які проявляють достатньо високий рівень мотивації (інтерес, коли він стає необхідністю існування особистості) до занять цим видом спорту;

– спортивна база, інвентар загального і спеціального призначення;

– спеціалісти, які володіють кваліфіковано “технологією” тренувального процесу.

Критерій ефективності:

– умінням організувати тренувальний процес;
– проведенням індивідуалізації тренувальних навантажень у межах навчальних груп;

– урахуванням закономірностей розвитку рухових здібностей спортсмена;

– корекцією працездатності спортсмена з урахуванням біоритмів діяльності;

– удосконаленням технології тренувального процесу.

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

До сьогодні тренер повинен знати умови побуту, харчування спортсмена, його успішність у навчальних закладах (школі, ліцеї, гімназії тощо) та, якщо треба, знайти можливість допомагати своєму вихованцю.

Рівень базової майстерності

Мета підготовки:

– підготовка резерву для збірних команд;

– створення оптимальних умов для зростання спортивних досягнень.

Особливості цього процесу:

– групова та індивідуальна підготовка за систематичних занять на місцях і періодичних – на тренувальних зборах;

– інтенсифікація тренування;

– використання спеціальних засобів і методів тренування.

Основні ресурси:

– спортсмени, які виявили позитивні результати в обраному виді спорту;

– спеціалісти, які вміють вести роботу на рівні цієї підготовки (тренери, технічні тренери, спортивні лікарі, реабілітологи);

– спеціальні спортивні бази, спецінвентар, відновні комплекси.

Критерії ефективності:

– спортивні результати на чемпіонатах України;

– кількість спортсменів, переданих до збірних команд країни;

– кількість підготовлених майстрів спорту.

Характер роботи тренера:

– є організатором підготовки невеликої групи спортсменів;

– його прямий обов'язок – розв'язувати питання навчання, харчування, побуту і тренувань спортсмена;

– визначає техніку і тактику підготовки;

– розробляє тактику участі у змаганнях.

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

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

На базовому рівні тренер повинен уміти визначати:

– антропометричні дані спортсмена;

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

– процеси, які відбуваються у м'язовій системі (поняття про “швидкі та повільні” волокна, уміти визначати функціональні зрушення в системах організму, знати регуляторні фактори

серцево-судинної і дихальної систем, таким чином, знання практичної фізіології і спорту);

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

– а також опрацьовувати спеціальну науково-методичну літературу (використовувати наукові джерела інформації, якісно і грамотно її аналізувати з метою застосування у роботі).

Рівень вищої спортивної майстерності

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

Особливості цього процесу:

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

– використання індивідуально підібраних спеціальних засобів і методів забезпечення підготовки;

– постійний контроль за дотриманням побутового режиму, режиму харчування, здоров'я спортсмена.

Основні ресурси:

– обдаровані і талановиті спортсмени, які пройшли базову підготовку;

– кваліфіковані спеціалісти, у тому числі й у складі збірної команди (тренер-адміністратор, тренер з виду програми, медична група, наукова група, матеріально-технічне забезпечення);

– спеціальні спортивні бази, що достатньо забезпечені сучасним інвентарем, які мають відновні центри.

Критерії ефективності:

– кількість спортсменів, які виконали нормативи майстра спорту міжнародного класу;

– результати на міжнародних змаганнях, світові досягнення.

Характер роботи тренера:

– є наставником, дає спортсмену поради щодо тренування, спостерігаючи за ним у процесі зборів і змагань;

– визначає разом із спортсменом стратегію, тактику підготовки та участі у змаганнях;

– контролює здоров'я спортсмена та його спортивне довголіття.

Складність роботи тренера на цьому етапі полягає в тому, що йому у процесі діяльності доводиться розв'язувати значну кількість завдань, реалізовувати функції управління та виконувати цілий ряд різноманітних заходів. Якщо це командний вид спорту, то тренер теж проводить індивідуальну роботу зі спортсменами. Інколи створюється ситуація, коли ефективність діяльності тренера не може дати успіху, оскільки спортсмен досяг вищого рівня знань і тренер стає вже непотрібним. У цьому випадку може виникнути конфліктна ситуація, що призведе до максимального напруження як тренера, так і спортсмена.

Планування тренером процесу підготовки спортсменів

У практиці спорту є такі види планування:

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

Поточне планування на урок або день

Це моделювання тренувального заняття. У ньому розкривається:

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

Оперативне планування на етап або місяць

Для оперативного планування використовуються або річний план, або схема тренувального уроку. Схема має перевагу перед робочим планом. У ній записується спрямованість і короткий зміст тренувального заняття, визначається день відпочинку. Схема дає можливість за своєю простотою швидко та наочно установити співвідносність між обсягом та інтенсивністю навантаження.

Річне планування на один рік або період

Для планування на рік використовують план-графік підготовки.

У ньому враховуються:

- структура річного циклу підготовки;
- основні завдання з етапів підготовки;
- розподіл обсягів підготовки (за мікроциклом на 1 тиждень);
- технічна підготовка;

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

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

Перспективне планування на 4–5 років

Програма багаторічної підготовки є сіткою, в якій відображені по горизонталі: окремі етапи підготовки; етап початкової підготовки; поглибленої спеціалізації; спортивного вдосконалення; вищої спортивної майстерності.

По вертикалі:

- мета підготовки – зазначаються результати, яких передбачають досягти в кінці кожного етапу;
- відповідальні тренери;
- спортсмени – кількість, кваліфікація, рівень підготовки;
- завдання тренування – зазначаються результати з технічної і фізичної підготовки на етапах;
- організація процесу підготовки;
- забезпечення підготовки – матеріальне, фінансове, технічне, медичне тощо;
- зміст підготовки – кількість тренувань, зміст, обсяги та ін.;
- система контролю – зазначаються вправи, тести, нормативи;
- очікувані результати.

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

Питання для самоперевірки

1. Розкажіть про вплив СМ і ФОР на розвиток національного спорту.
2. Охарактеризуйте функції ДЮСШ.

3. Розкрийте структуру і характер роботи СДЮСШОР.
4. У чому полягають особливості підготовки спортсменів у ШСП.
5. Визначте завдання та функції ЦОП (центр олімпійської підготовки).
6. Поясніть зміст діяльності спортивних товариств.
7. Назвіть етапи підготовки спортсменів.
8. Що таке рівень початкової підготовки та які завдання на цьому етапі розв'язує тренер-викладач.
9. Як визначається мета підготовки поглибленої спеціалізації та особливості роботи тренера на цьому етапі.
10. Опишіть багатогранність роботи тренера на етапі вищої спортивної майстерності. У чому полягають особливості цього етапу.
11. Як здійснюється планування тренером процесу підготовки спортсмена.
12. Розкрийте річне планування підготовки спортсменів.
13. Опишіть перспективний план підготовки спортсменів.
14. Розкрийте характер та особливості діяльності тренера-викладача на різних етапах підготовки спортсменів.
15. Дайте відповідь на запитання, що необхідно зробити для розвитку національного спорту.

Література

1. *Виноградов П.А.* Теория и методология использования средств массовой информации в развитии физической культуры. – Л.: ГДОИФК, 1991. – 66 с.
2. *Гуськов С.И.* Спорт и маркетинг. – М.: Вагриус, 1995. – 304 с.
3. *Жданова О.М.* Управління фізичною культурою: Навчальний посібник. – Львів, 1996. – 128 с.
4. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: наука побеждать. – М.: АСТ, 2003. – 863 с.
5. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. *Рубин В.С.* Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 64 с.
7. *Савицкий П.Ф.* Організація фізкультурно-оздоровчої роботи. – К.: КДФК, 1992. – 32 с.
8. *Сурков Е.Н.* Психомоторика спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.

9. *Уткин В.Л.* Биомеханические аспекты спортивной тактики. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 128 с.

РОЗДІЛ 6

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

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

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

Якщо у державній освіті за довгі роки склалися традиції з фізкультурно-оздоровчої роботи, то самостійні заклади займаються пошуком нових форм і методів організації ФВіС, вивчають досвід зарубіжних країн, упроваджують нові форми фізкультурно-оздоровчої роботи до своєї діяльності.

Оздоровча робота у дошкільних навчальних закладах

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

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

Необхідно розуміти, що їх мотиви до занять такі:

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

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

Особливості розвитку рухової діяльності у дітей формуються на основі:

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

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

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

в) ураховувати створення “школи рухів”

На заняттях необхідно:

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

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

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

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

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

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

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

г) оздоровча спрямованість – “не створювати умов для виникнення хвороб”

Для проведення та організації занять оздоровчого напрямку використовують такі форми:

– ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ);

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

– коригувальна гімнастика (проводиться у спецгрупах);

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

– оздоровчо-навчальне плавання;

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

– спортивні ігри;

– заняття на лижах;

- катання на санчатах (естафети, катання з гірок);
- ігри на снігу (будування сніжних споруд, барикад);
- прогулянки та екскурсії;

д) організація занять спортивного напрямку – “з дитинства прищепити охоту займатися спортом”

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

- спортивні конкурси (естафети, малі чемпіонати і турніри);
- спортивні свята (у тому числі за участі батьків);
- спортивні ранки;
- малі олімпійські ігри (зимові і літні);
- змагання з окремих видів спорту;
- секції, організовані ДЮСШ (в яких після закінчення дитячого садка формуються спецкласи з видів спорту).

– е) методична діяльність – “пам'ятайте про те, що у дітей є вихователі і батьки”

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

- залучає вихователів до проведення всіх спортивних заходів;
- разом із методистом дитячого садка проводить систематичні практичні семінари з вихователями;

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

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

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

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

Фізкультурно-оздоровча робота в режимі навчального дня учнів регламентується комплексними програмами. Основне їх завдання –

створення оптимального рівня підвищення фізичного і розумового рівня працездатності у процесі навчального дня.

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

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

Гуртки фізичної культури. Їх основне завдання – залучити дітей 1–4 класів до систематичних занять ФВіС. Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 45–60 хв.

Групи початкової підготовки ДЮСШ організуються з виду спорту з послідовною передачею дітей до ДЮСШ. Заняття проводять 2–3 рази на тиждень. Розподіл годин: ЗФП – 60%, СФП – 40%. Заняття проходять за участі тренера-викладача ДЮСШ.

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

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

Спортивні змагання

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

Спортивні свята

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

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

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

Громадські організації з фізичного виховання учнів

У минулому фізичним вихованням учнів займались також комсомольські, піонерські й організації жовтенят. Після перегляду суспільством своїх духовних цінностей і політичних поглядів ці організації були скасовані.

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

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

До цієї категорії людей ставились особливі вимоги з фізичної підготовки: вони повинні були досконало володіти технікою плавання, нирання, бігу на довгі та короткі дистанції, майстерно

володіти всіма видами зброї, засобами пересування, а також технікою бойових умінь.

“Пласт” був організований у 1918 році. Вступаючи до цієї організації, діти повинні давати присягу. Однак вступити до неї було не дуже легко. Після двох місяців дитина повинна була виконувати роль спостерігача, потім один рік треба бути кандидатом у пластуни, виконувати доручення.

Кандидати в пластуни дають обіцянку на вірність організації. Кандидат наприкінці року повинен скласти 3 іспити, опрацьовані організацією, після яких може стати справжнім пластуном.

Основні форми організації занять у “Пласті”:

- вивчати мистецтво розвідника;
- долати водяні перешкоди;
- військові ігри;
- організація походів, марш-кидків;
- участь у різних видах змагань;
- художньо-спортивні свята;
- розвиток сили, витривалості, швидкості і координації;
- обов’язкові заняття спеціальними видами спорту.

Навчання побудовано на принципах дисциплінованості і виявлення характеру.

Крім того, кожний пластун виконує спеціальні тести:

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

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

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

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

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

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

Ґрунтовно розглядаються питання професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП).

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

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

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

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

Для учнів також може бути організований виїзний спортивно-оздоровчий табір.

Спортивно-масова і фізкультурно-оздоровча робота у вищих навчальних закладах

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

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

– бажання мати красиву тілобудову (багато прагне займатись атлетичною гімнастикою), щоб подобатися, аби ними захоплювались дівчата;

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

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

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

Проаналізувавши ситуацію, дуже мало серед студентської молоді, яка займається спортом, тих представників, які активізують свою фізичну діяльність задля самого поняття “спорт” або “здоров’я”.

У зв’язку з цим організаторам студентського спорту необхідно переглядати свою діяльність, щоб створювати умови для підвищеного попиту на засоби і форми фізичного виховання і спорту у ВНЗ.

Для цього створюються спортивні клуби. Спортивний клуб у ВНЗ розв’язує такі завдання:

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

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

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

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

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

Навчально-спортивна робота клубу складається з розділів:

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

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

- журнал обліку роботи СК;

- журнал обліку роботи навчальних груп з усіх видів спорту;
- книга обліку масових спортивно-оздоровчих заходів;
- протоколи змагань з видів спорту;
- книга обліку “рекордів ВНЗ”;
- журнал обліку травматичних випадків.

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

Організація самостійних занять студентів

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

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

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

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

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

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

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

Ініціативу зі створення СК повинні проявляти ректорат та кафедри фізичного виховання ВНЗ. Також слід відзначити, що в

зарубіжних країнах студентський клубний спорт – це постачальник спортсменів для національної збірної країни.

Організація СМ і ФОР у студентських гуртожитках.

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

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

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

Тому керівництво ВНЗ піклується про здоров'я студентів, які проживають у гуртожитку, створює всі умови для занять на території студентських гуртожитків, будуються спортивні майданчики, комплекси, тренажерні куточки, відкриваються вечірні секції тощо.

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

Вони виконують такі завдання:

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

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

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

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

В Одесі студентський спортивний рух у гуртожитках традиційно організовує до 1 квітня багато унікальних і гумористичних спортивних змагань. Організаторами завжди є студентські активи, які залучають до цих заходів студентів, викладачів, співробітників і жителів міста.

Фізкультурно-оздоровча робота у спортивно-оздоровчих таборах

Структура організації навчального процесу у вищих навчальних закладах така, що за періодами навчання настає період відпочинку – канікули.

Літні канікули найдовші, унаслідок чого формуються спортивні оздоровчі табори. Табір дозволяє широко впроваджувати в режимі дня засоби ФВіС.

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

Фізкультурно-оздоровча робота оздоровчого табору складається з:

- РГГ;
- організації різних видів загартовування, походів та екскурсій;
- навчання плавання та прийомів рятування на воді;
- проведення спортивних змагань, чемпіонатів, конкурсів, спортивних вікторин, малих олімпійських ігор табору тощо;

- проведення спортивних свят і показових виступів спортсменів;

- організації та проведення спортивно-масових свят: день “Нептуна”, день “Бігуна”, день “Здоров’я”.

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

- проведення навчально-тренувальних занять;

- змагання з різних видів спорту і спартакіади;

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

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

Фізкультурно-оздоровчі технології в системі позадержавної освіти

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

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

- установка на позитивну мотивацію до здорового способу життя;

- уміння оцінювати фізичний, психічний і функціональний стан різних вікових груп населення;

- уміння аналізувати цінності й ефективність видів рекреаційної діяльності;

- проектування програм фізкультурно-оздоровчих технологій для різних груп населення на регіональному і місцевому рівнях, підбір відповідних засобів і методів їх реалізації;

- застосування знань і навичок у різних сферах діяльності фізкультурно-спортивних і профілактичних установах зі збереження, зміцнення, формування індивідуального здоров’я і здорового способу життя;

- формування професійно-прикладних навичок у сфері фізкультурно-оздоровчих технологій;

– розвиток пізнавальної активності, самостійності, творчих здібностей.

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

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

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

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

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

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

До них відносяться:

– приватні дитячі садки та студії (організовані за місцем проживання);

– гімназії і ліцеї (з ліцензованим правом навчання та економічного існування);

– вищі навчальні заклади, які отримали акредитоване право на підготовку фахівців;

– спортивні школи і дитячі будинки, які знаходяться на забезпеченні комерційних структур та інших організацій.

Відмінною особливістю діяльності вищезазначених установ є:

– самостійна організація, планування і реалізація планів навчально-виховного процесу;

– економічне існування за рахунок внесення плати за навчання та виховання, спонсорства різних організацій, фінансових надходжень муніципалітетів, а також можуть бути призначені в деяких випадках державні дотації;

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

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

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

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

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

Якщо є ті, хто за станом здоров'я відносяться до спеціальної групи (медична), для них індивідуально розробляється комплекс ЛФК, проводяться заняття з коригувальної гімнастики тощо.

Крім того, фахівець, який має великий педагогічний досвід, відмінну професійну підготовку і творче мислення, може запрошуватись на індивідуальні заняття як сімейний викладач-вихователь з фізичного виховання.

Вимоги до цього виду діяльності набагато вищі. Крім практичної роботи, фахівець повинен володіти знаннями з галузі реабілітації, організації здорового способу життя, гігієни харчування, а також психолого-педагогічним тактом.

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

– ще не усвідомлено значення ФВіС як у житті кожної людини, так і в існуванні нації;

– державні програми відносно ФВіС у системах освіти повинні бути переглянуті, особливо фінансова діяльність, яка не повинна субсидіюватися за остаточним принципом і не повинна оподатковуватися;

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

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

Питання для самоперевірки

1. На яких принципах організовується та проводиться оздоровча робота у дошкільних закладах.

2. Назвіть форми організації занять ФВіС у позаурочний час.

3. Опишіть діяльність дитячо-підліткових спортивних громадських організацій з фізичного виховання.

4. Що таке професійно-прикладна фізична підготовка та в чому її сутність.

5. Яка мотивація до фізкультурно-оздоровчої діяльності у студентської молоді.

6. Дайте характеристику спортивного клубу ВНЗ і які завдання та функції він повинен виконувати.

7. Як правильно організувати самостійні заняття ФВіС студентів.

8. Розкажіть про методи стимулювання СМ і ФОР у студентському гуртожитку.

9. Які завдання із СМ і ФОР вирішуються у спортивно-оздоровчих таборах.

10. Розкрийте особливості фізкультурно-оздоровчих технологій у закладах позадержавної освіти і виховання.

Література

1. *Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В.* Фізичне виховання в школі: Навчальний посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 152 с.

2. *Вільчковський Е.С., Курок О.І.* Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навчальний посібник. – Суми: Університетська книга, 2004. – 428 с.

3. *Волков Л.В.* Физическое воспитание учащихся. – К.: Радянська школа, 1988. – 183 с.

4. *Григорьев В.И.* Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 54–61.

5. *Осмолодич В.* “Пласт” – организация украинской молодежи // Ровесник. – 1990. – 28 октября. – С. 5–7.

6. *Приступа Е.Н., Пилат В.С.* Традиции украинской национальной физической культуры. – Львов: Троян, 1991. – 104 с.

7. *Рапопорт Л.А.* Студенческий спорт: реальность и тенденции развития. – Екатеринбург, 2001. – 211 с.

8. *Рувинский Л.И., Мухина О.М.* Новые подходы к построению занятий по физической культуре в педагогическом вузе // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 1. – С. 58.

9. Физическая культура студента: Учеб. для студ. вузов / Под общ. ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999. – 448 с.

10. *Янсон Ю.А.* Структура современного процесса физического воспитания школьников // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С. 22–24.

РОЗДІЛ 7

ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ТА ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В КОЛЕКТИВАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ВИРОБНИЦТВІ

Багато випускників університетів, інститутів фізичної культури, які обирають професію організатора і методиста з фізичної культури, в сучасних умовах за рівнем професійної підготовки не відповідають соціальному замовленню.

Крім того, відзначається, що формальний підхід до своєї діяльності таких організаторів дискредитував фізичне виховання у сфері виробництва. Навіть у найкращих колективах фізичної культури чисельність тих, хто систематично займаються ФВіС (після статистичних досліджень), установлена така: на кожну тисячу робітників у середньому 236 чоловік займаються фізичними вправами. Однак звіти, подані методистами й організаторами, документально засвідчують дані 470–500 осіб. Така “видимість діяльності” не сподобалась багатьом керівникам виробничих колективів, підприємств, і тепер у багатьох організаціях при профкомах ці посади ліквідовані. Тому вважалося, що цю роботу можна організувати на громадських засадах. Проте з’ясувалося, що, заощадивши кошти на зарплатні організатора ФВіС, підприємство втрачало тисячі. Ніхто не бажав займатися цією діяльністю на громадських засадах, псувалися спортивні споруди (майданчики, нестандартне обладнання, кімнати реабілітації, тренажерні приміщення), знешкоджено та зламано спортивний інвентар, безгосподарність на всіх спортивних базах.

Так, в умовах так званої “ринкової економіки” власники зруйнували допоміжну структуру сфери виробництва.

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

Однак попит підприємств та організацій на фахівців ФВіС зараз зовсім інший. Сучасний керівник, який піклується про здоров’я своїх працівників і зацікавлений в економічному розвитку підприємства,

навряд чи буде платити кошти за формальну посаду організатора ФВіС. Йому потрібен активний помічник, який, використовуючи свої організаторські здібності, науково-методичні знання, зможе згуртувати колектив, зробити економічно вигідним упровадження послуг фізичної культури на спортивній базі підприємства, піднести емоційний настрій колективу за допомогою проведення спортивних заходів.

Вплив сфери виробництва на функціональний стан людини

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

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

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

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

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

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

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

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

На деяких виробництвах проводиться медична диспансеризація. Однак її рівень настільки примітивний, а діагностичні комплекси настільки застарілі, що лікарі можуть визначити хворобу, коли вона вже розвилась, а визначити її на початку або провести профілактику, призначити реабілітаційні засоби, лікарі поки що зробити не в силах. Найчастіше вони використовують медикаментозний метод лікування або рекомендації щодо режиму відпочинку, харчування і сну.

За таких умов найбільш дійовим, економічно вигідним, доступним для кожного є такий метод відновлення, як активний відпочинок з використанням засобів фізичного виховання і спорту.

Ефективна діяльність з упровадження фізичного виховання і спорту на виробництві

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

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

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

У розвинутих країнах уже давно були проведені відповідні дослідження і багато фірм, маючи запас трудових ресурсів, не

приймають на роботу тих, хто не займаються фізичним вихованням для себе. Ці питання вони з'ясовують за допомогою анкет і медичних обстежень. Звичайно, питаннями економіки на підприємствах повинен займатися директор, економісти, бухгалтерія, а не організатор СМ і ФОР.

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

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

Форми і засоби фізичного виховання і спорту в умовах виробництва

Форми масового фізичного виховання і спорту

До цих форм відносять:

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

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

Засоби фізичного виховання і спорту в умовах виробництва під час самостійних занять

До них відносяться:

- усі види фізичних вправ, пов'язані з організацією самостійних занять;
- усі види виробничої гімнастики;
- усі види оздоровчих форм ФВіС;

– усі види вправ, що пов'язані з поширеними на підприємстві видами спорту.

Методична робота організатора фізичного виховання і спорту на підприємстві

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

Основні завдання організатора ФВіС:

– створення умов для проведення фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи на підприємстві, у робітничих гуртожитках, заміських базах підприємства, зонах відпочинку та ін.;

– організація роботи груп різного оздоровчого спрямування (туризм, спортивне орієнтування, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика тощо), у тому числі й абонементних з кваліфікованими фахівцями;

– розробка заходів щодо розвитку матеріальної бази та реалізація цих заходів.

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

- організаційної;
- агітаційно-пропагандистської;
- методичної.

Організаційна діяльність

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

До завдань ФОК можна віднести:

– організацію СМ і ФОР за місцем проживання працівників підприємства;

– комерційне використання фізкультурних баз і фізкультурних послуг;

– організацію різноманітних спортивних заходів, масових гулянь, спортивних свят на підприємстві, турпоходів, прогулянок вихідного дня, змагань, конкурсів тощо.

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

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

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

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

У цілому структура фізкультурного руху на підприємстві є такою:

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

оздоровчих баз, забезпечують транспортом працівників для виїзду до місць заміського відпочинку;

– майстри цеху та бригадири організують працівників щодо участі у всіх видах спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи.

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

Інформаційно-методична робота

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

Зміст цієї інформації має містити:

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

Форми пропаганди можуть бути різними.

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

Організується повідомлення спортивної інформації шляхом забезпечення газетами, журналами, спеціальної літератури з ФВіС, 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 СМ і ФОР. У ній відображається:

- спортивне життя і діяльність колективу;
- результати проведення масових оздоровчих і фізкультурних заходів;

- методичні матеріали щодо здорового способу життя;
- самостійна організація занять фізичними вправами і спортом;
- форми і методи загартовування;
- проблеми харчування тощо.

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

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

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

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

Досить активно на підприємствах проводяться показові спартакіади, змагання, “Дні здоров’я”, спортивно-масові свята, організація родинних спортивних змагань “Тато, мама, я – дружня спортивна сім’я”.

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

Методична робота

Кожен організатор СМ і ФОР 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 ФВіС 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, вміння працювати з цією літературою.

Інноваційна діяльність організатора фізичного виховання і спорту на виробництві

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

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

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

Розглянувши впроваджені форми і засоби ФВіС на прикладі виробничого колективу, можна відзначити, що сутність цієї роботи повинна полягати в розробці методик для певного контингенту. Така робота завжди ставить високі вимоги до організаторських здібностей фахівців. Її успіх можна гарантувати, коли людина стає “душею”

колективу, його невід'ємною частиною. Як діти у школі чи у ДЮСШ люблять і поважають свого вчителя і тренера, так і в колективі повинні поважати організатора із ФВіС.

Питання для самоперевірки

1. Чим пояснюється необхідність розвитку спортивно-масової роботи у сфері виробництва.

2. Поясніть, як впливає виробнича діяльність на здоров'я людини.

3. Який економічний ефект може отримати підприємство від упровадження різних форм ФВіС.

4. Опишіть завдання організатора ФВіС на виробництві.

5. Визначте, з яких розділів складається організаційна робота з ФВіС у трудовому колективі.

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

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

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

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

10. Поясніть, як можна використовувати спортивні споруди і базу підприємства для отримання економічної вигоди (прибутків).

Література

1. *Артышевский В.Н., Мичуда Ю.П.* Способы определения экономической эффективности и доказательств выгоды от внедрения ФКиС в трудовых коллективах: Науч.-метод. реком. – К., 1992. – 30 с.

2. *Братановский С.Н.* Управление физической культурой и спортом в условиях реформ: Автореф. дис. ... док. юрид. наук. – Саратов, 1997. – 49 с.

3. *Дьяков Д.И.* Оздоровительная физическая культура на производстве: Учебное пособие. – Хабаровск: ХГИФК, 1991. – 85 с.

4. *Круглова Т.Е.* Формирование готовности выпускников ИФК к профессиональной деятельности методиста по физической культуре в условиях деятельности производственного коллектива: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Л.: ГЦОЛИФК, 1991. – 21 с.

5. *Кузин В.В.* Методика внедрения передового опыта физкультурно-оздоровительной работы на промышленных предприятиях в условиях города: Автореф. дис. ... канд. пед. наук – Л.: ГЦОЛИФК, 1990. – 21 с.

6. *Переверзин И.И.* Искусство спортивного менеджмента. – М.: Советский спорт, 2004. – 416 с.
7. Положение о спортивном клубе предприятия // Физкультурно-спортивная работа профсоюзов: Сб. офиц. матер. – М.: Профиздат, 1977. – 208 с.
8. Справочник работника физической культуры и спорта / Авт. сост. А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2003. – 912 с.

РОЗДІЛ 8

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

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

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

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

- форм і методів роботи, яка проводиться за місцем проживання у сфері СМ і ФОР;
- структури роботи й обліку діяльності фізкультурних організацій за місцем проживання;
- організації і методики СМ і ФОР.

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

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

Серед державних організацій провідну роль відіграє управління у справах молоді та спорту облдержадміністрації та відділ житлового

господарства. Відділ народної освіти виконує тільки кадрову і науково-методичну роботу. За такої структури управління, звичайно, навряд чи буде якість цієї роботи. Можливо, з огляду на це, планувалися величезні простори між будинками, однак уже зараз на цих ділянках будуються автомобільні стоянки, встановлюються індивідуальні гаражі.

Хоча існуюча структурно-функціональна модель управління СМ і ФОР з населенням за місцем проживання дозволила дійсно налагодити роботу за її цілісної реалізації.

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

- фізкультурно-оздоровча робота;
- активний відпочинок;
- спортивно-тренувальна робота;
- агітаційно-пропагандистська робота сфери ФВіС.

За місцем проживання з населенням можна проводити:

- заняття у спортивних секціях, командах, групах;
- спортивні і рухливі ігри;
- самостійні заняття;
- заняття для груп ЗФП і загартовування;
- заняття спецгруп для осіб з послабленим здоров'ям;
- заняття в платних групах із популярних видів спорту;
- усі види спортивних і спортивно-масових змагань;
- походи вихідного дня і турпоходи;
- заняття з оздоровчого бігу і спортивна ходьба;
- дні активного відпочинку тощо.

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

блок роботи необхідно розвивати під час організацій СМ і ФОР за місцем проживання.

Наступна проблема організацій СМ і ФОР – це проблема кваліфікованих кадрів. Ні інститути фізичної культури, ні факультети фізичного виховання педуніверситетів не готували цілеспрямовано організаторів для роботи ФВіС за місцем проживання.

У зв'язку з цим традиційно склалося так, що здебільшого фахівці ФВіС, мають фізичні і методичні здібності, але меншою мірою організаційні.

Тому пропонуємо усунути цей недолік завдяки таким діям:

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

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

Діяльність педагога-організатора з фізичного виховання і спорту

Педагог-організатор виховної, фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи з дітьми і підлітками є штатним працівником житлово-експлуатаційних організацій (ЖЕО).

Ця посада затверджена у 1971 р. До цієї категорії працівників входять інструктори ФВіС і педагоги-вихователі. На ці посади призначаються особи, які мають педагогічну і спеціальну фізкультурну освіту, а також досвід виховної і фізкультурно-оздоровчої роботи.

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

Базою для роботи педагога-організатора є дитячо-юнацькі фізкультурно-спортивні клуби (ФСК) і спортивні майданчики ЖЕО.

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

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

Навчально-методична робота організатора:

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

Маркетингова діяльність педагога-організатора:

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

Практична діяльність педагога-організатора:

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

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

Фінансово-господарська діяльність педагога-організатора:

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

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

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

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

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

– планує, веде облік звітності з усіх видів діяльності.

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

До завдань педагога-реабілітолога входить:

– індивідуальні заняття з грудними дітьми і дітьми групи ризику;

– індивідуальні заняття з фізичного оздоровлення дітей з обмеженими особливостями і дітей, які відстають у психічному розвитку;

– індивідуальні і сімейні оздоровчі заняття;

– ЛФК та масаж удома;

– індивідуальні заняття з особами похилого віку.

Ця робота кваліфіковано спланована за рахунок засобів замовника та інвалідних центрів.

Педагог-реабілітолог повинен володіти знаннями з:

– педагогічної етики і психології;

– основ валеології (науки про здоров'я);

– анатомо-фізіологічних особливостей людини протягом онтогенезу;

– теорії і методики ЛФК;

– основ медицини;

– теорії і практики ФВіС.

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

Розглянемо напрями цієї роботи.

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

До завдань цієї роботи входить запобігання обмежених особливостей дітей і навчання батьків основних правил занять з дитиною для фізичного розвитку. Відомо, що доношена дитина може мати антропометричні дані:

маса – 2500–5000 г;

хлопці в середньому – 3400–3500 г;

дівчата – 3200–3400 г;

ріст – 48–52 см;

окружність голови – 32–33 см.

окружність грудної клітки на 2–4 см менше, ніж окружність голови.

Сон дитини повинен становити 20–22 години на добу. Після антропометричних вимірів дитини необхідно перевірити її рефлекси:

– рефлекс Моро (охоплювання) виявляється у симетричному розведенні та зведенні рук за різкого удару по колісці, плескання по сідницях;

– рефлекс Бабкіна (верхній) – доторкаючись пальцями кистей долонь дитини, вона витягує губи “поцілунком”, охоплює пальці дорослого, згинає руки, напружує м’язи плечового пояса, дещо підтягує його вперед;

– рефлекс Робінсона – хапання та утримання предмета під час дотику до внутрішньої долоні, таким чином, дитину можна трохи підняти;

– рефлекс повзання – лежачи на животі та спині, дитина ритмічно відштовхується ногами від приставленої до підшви долоні;

– рефлекс Бабкіна (нижній) – підшовове згинання пальців за легкого надавлювання на шкіру підшви під пальцями. З віком у дитини ці рефлекси поступово зникають.

Якщо дитина має деякі патологічні відхилення з вищеперерахованих параметрів, то, по-перше, потрібна компетентна

консультація кваліфікованого лікаря-педіатра. У випадку призначення занять з рухливої активності дитини, а також різних масажів – це вже функції педагога-реабілітолога.

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

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

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

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

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

Наступний фактор – харчування. У цьому віці необхідна обмежена дієта. Виключити з харчування: яловичину, баранину, варені ковбаси, маргарин, цукор, згущене молоко, натуральну каву, морозиво, цукерки (нездорове змішування білка з цукром) та всі консервовані продукти. Основними продуктами повинні бути всі види круп (бажано перед приготуванням підсмажити на сковороді для зруйнування хімічної насиченості), усі види овочів і фруктів, хліб, мука, гриби, чай, крім зеленого, молочні продукти, м’ясо птиці.

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

Причини для оздоровчих тренувань і розвиток нетрадиційних видів:

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

Ефективність оздоровчих тренувань:

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

Поради для тренувань людей похилого віку:

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

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

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

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

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

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

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

Для спортсменів похилого віку є деякі відмінності у харчуванні:

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

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

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

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

Причини дисбалансу ваги під час харчування:

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

2. Медикаментозне лікування або хвороба можуть зробити їжу неапетитною.

3. Самотність і депресія можуть вплинути на правильне харчування.

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

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

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

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

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

а) більш привабливою, такого, що дає втіху;

б) харчуватися у приємній обстановці;

г) додавати до їжі прянощі і добавки;

д) знаходитися у товариській компанії.

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

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

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

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

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

До завдання ФСК входить:

– об'єднання дітей, підлітків у секції, групи, команди для проведення у них СМ і ФОР;

– обґрунтування необхідності занять ФВіС;

– організація та проведення змагань, показових виступів, конкурсів, свят та інших заходів.

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

Прямим керівником ФСК є педагог-організатор або інструктор з ФВіС, який є штатною одиницею в ЖЕО.

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

- упровадження і розвитку СМ і ФОР;
- упровадження і закріплення матеріальної і спортивної бази;
- організації та проведення спортивно-масових заходів;
- медичного контролю та самоконтролю.

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

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

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

Матеріально-технічна база та організація обміну роботи ФСК

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

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

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

Облік діяльності ФСК ведеться педагогом-організатором або інструктором з ФВіС.

Основними документами обліку є:

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

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

Крім ФСК, можуть бути створені клуби з видів спорту, школи “Здоров’я”, аматорів фізичного виховання і спорту.

Діяльність культурно-спортивних комплексів (КСК)

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

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

Основними завданнями КСК є:

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

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

Керівництво КСК здійснюється координаційною радою, до складу якої входить:

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

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

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

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

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

У зонах масового відпочинку населення можуть бути організовані групи і секції з традиційних видів спорту: теніс, плавання, біг та ходьба, бадмінтон, мініфутбол, хокей, лижні види спорту, ритмічна й атлетична гімнастики та ін.

Крім того, найбільш розповсюдженими стали засоби нетрадиційного оздоровлення: йога, ушу, акватлон (боротьба під водою) тощо.

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

У місцях масового відпочинку населення дуже цікаві різні свята на воді. Тут можна визначити місця для глядачів – берег річки, озера, художнє оформлення річки, озера і берегів, також можуть бути квіти, плакати, повітряні великі кульки, різні плавальні засоби. У зимовий час – організація катків, народних гулянь і традиційних забав.

Крім того, у парках культури і відпочинку, а також у місцях масового відпочинку населення можна проводити змагання дворових і вуличних команд, конкурси силачів, “відкритий килим” – для борців (такі змагання борців проводяться на півдні України, де головною нагородою є живий баран, або півень), для боксерів-аматорів – “відкритий ринг” (цей вид змагань був дуже поширеним в Україні та Росії у вигляді кулачних боїв, де билися до появи першої крові). У традиціях українських єдиноборств були популярними “силачі-мандрівники”, які започаткували такі види змагань.

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

Менеджмент і фінансування фізкультурно-масових заходів

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

Необхідно все ж таки відзначити функції комітету спілки сприянню обороні, який під час перейменування повинен сприяти розвитку СМ і ФОР за місцем проживання, оскільки за різної політичної влади оборону країни необхідно зміцнювати.

Якщо розглядати фінансування кожної одиниці СМ і ФОР за місцем проживання з обліком економічних процесів нашого суспільства, то воно може мати вигляд:

- ФСК – ЖЕО + громадські організації + самофінансування;
- клуб аматорів ФВіС – організація, в якій створено клуб, + членські внески + спонсори + фінансова допомога інших організацій + добровільні внески громадян + самофінансування;
- школи “Здоров'я” фінансуються так само, як і ФСК;
- культурно-спортивні комплекси – за кошторисом, розробленим координаційною радою і затвердженим на фінансовий рік згідно з рішенням виконкомів. Фінансування спільних масових заходів здійснюється за рахунок централізованих у виконкомах коштів, відрахунків підприємств, установ, організацій.

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

Аналізуючи матеріали, наукові статті та інші джерела інформації щодо СМ і ФОР за місцем проживання, можна відзначити, що ця робота дуже цікава, багатогранна, з наявністю “білих плям” за формами, засобами, методами їх організації та проведення.

На жаль, на сьогодні у цьому напрямі державні органи приділяють мало уваги розвитку СМ і ФОР за місцем проживання, оскільки, залишається стереотипне мислення про те, що за поняттям “фізичне виховання” більшість з них убачає не культуру рухів, а набір двох десятків вправ, що прищеплене некваліфікованими вчителями у школах, які викладали уроки фізкультури.

Тому доцільно починати професійну діяльність з розгляду поняття “культура”: культура здоров'я, тіла, мислення, зовнішнього вигляду, поведінки та спілкування.

Питання для самоперевірки

1. Поясніть напрями СМ і ФОР за місцем проживання.
2. Які види засобів застосовуються під час проведення СМ і ФОР за місцем проживання.
3. Охарактеризуйте функції, які виконує педагог-організатор з СМ і ФОР.
4. У чому полягають особливості роботи педагога-реабілітолога.
5. Визначте структуру і зміст роботи дитячо-підліткового фізкультурно-спортивного клубу за місцем проживання.
6. Розкрийте, що таке матеріально-технічна база і документація з обліку роботи ФСК.
7. Як організовується та проводиться СМ і ФОР у культурно-спортивних комплексах.
8. Назвіть, які види СМ і ФОР можна проводити у зонах масового відпочинку населення.
9. Дайте інформацію, хто керує СМ і ФОР за місцем проживання та які їх функціональні обов'язки.

10. Як здійснюється фінансування СМ і ФОР за місцем проживання.

Література

1. Белов Р.А. Организация работы по физической культуре и спорту по месту жительства. – К.: Вища школа, 1987. – 239 с.

2. Данова О.М. Управління фізичною культурою: Навч. посіб. для фізкультурних вузів. – Л., 1996. – 127 с.

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

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

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

6. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури. – Львів: Троян, 1991. – 104 с.

РОЗДІЛ 9

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

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

Однак усі методики, які використовують засоби і форми організації занять, були розраховані на людей, які мають необхідний діапазон рухів та функціональний резерв, який сприяє розвитку рухових можливостей.

Лише за останнє десятиліття суспільство звернуло увагу на те, що існує велика частина населення, яка унаслідок обмежених особливостей була відокремлена від проблеми гармонійного розвитку особистості.

До сьогодні такими категоріями осіб, займалась медицина. Тому суспільство протягом багатьох років змиралося з думкою про те, що люди з обмеженими особливостями – це якийсь особливий світ, який є частковим споживачем створюваних цінностей.

Проте, самі інваліди не хотіли з цим миритися. Вони шукали заміну механізмів утрачених функцій технічним або фізичним шляхом; методом спроб і помилок, створювали систему рухових навичок, яка б дозволила їм здійснення життєво важливих дій, шукали ефективні заняття, щоб не бути соціальною перешкодою для суспільства, яке про них забуло.

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

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

У суспільстві, де для особи з обмеженими особливостями краще медичне забезпечення, нові технології, сучасний дизайн обладнання, яке використовується, комфортабельні квартири з оптимальними варіантами пересування і все на пільгових умовах, вона ніколи не відчує себе соціально приниженою.

На жаль, не можна відзначити такого підходу до цієї проблеми у нашій країні. Наше суспільство вважає цю проблему другорядною. Дуже часто доводиться звертатися за досвідом до фахівців зарубіжних країн. І це не повинно бути принизливим для нас – просто на якомусь етапі вони випередили нас у сфері соціального розвитку.

Проблеми соціальної і фізичної реабілітації інвалідів.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кожний 10-й мешканець Землі є з обмеженою особливістю, щорічно 20 мільйонів людей отримують каліцтво; щорічно 10 мільйонів людей отримують поранення у результаті транспортних пригод. Крім того, за даними досліджень вітчизняної медицини, кожного року народжується приблизно 70% дітей “групи ризику”. Це діти, які потенційно можуть стати особами з обмеженими особливостями, якщо до них своєчасно не застосувати стаціонарне медичне лікування. Багаторічні дослідження і практичний досвід, як зарубіжних, так і вітчизняних спеціалістів засвідчив, що найбільш дієвим методом їх реабілітації є моторика, тобто рухове відновлення.

Проте вони будуть дієвими в системі комплексного лікування із застосуванням фізіотерапевтичних процедур, використанням тренажерів, різноманітних видів масажу та лікувально-фізичної культури, а також створення емоційного і морального клімату, що сприятливо впливає на психіку, мобілізує їхню волю і відчуття соціальної повноцінності.

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

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

Глобальні:

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

Регіонально-корекційні:

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

Локально-спеціальні:

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

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

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

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

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

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

Структура і зміст фізичного виховання осіб з обмеженими особливостями

Деякі автори (В.Г. Григоренко, А.П. Глоба, 1991), розглядаючи процес фізичного виховання осіб з порушенням функцій спинного мозку, умовно виділили три рівні, які характеризують стан рухової сфери цих людей. Це низький, середній і високий рівні.

На кожному рівні особа повинна виявити певні знання й уміння, виконати руховий режим, який вимагається, та виконати нормативи.

Звичайно, щоб виконувати навіть найнижчий рівень рухової сфери, людина з обмеженими особливостями, проходить дуже складний шлях у ролі стаціонарного хворого. Якщо обмеженість отримана у результаті механічної травми, наприклад хребта, то у результаті компресійного або неповного порушення спинного мозку створюються умови для дискінезії кінцівок (залежно від того, в якому відділі хребта був перелом).

З початку госпіталізації хворий іммобілізується. З моменту його іммобілізації починаються негативні процеси у його організмі.

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

У серцево-судинній системі – відсутність рухів знижує скорочувальну здатність серцевого м'яза, що, у свою чергу, зменшує

викидання крові в аорту. Унаслідок цього стінки судин стають менш еластичними, зменшується їх площа стрічного перетину, що ускладнює отримання поживних речовин і кисню тканинами й органами.

У системі дихання відбуваються значні зміни, оскільки під час іммобілізації відділу хребта з використанням гіпсування іммобілізується також грудна клітка, що спричинює діяльність м'язів дихання. Автоматично змінюються всі показники дихання:

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

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

Нервова система – зазнає найбільш патологічного удару. Відсутність аферентних імпульсів до рухових центрів кори головного мозку порушує у пам'яті уявлення про рух, що призводить до втрати рухових умінь і навичок.

Крім того, змінюється *РН* крові, тому що у результаті порушення теплового балансу через нестачу дихання гіпсованої шкіри утворюються стійкі окислювальні процеси.

Можна уявити, який стан хворого, якщо ще додати сильний емоційний стрес.

Оскільки процес лікування триває місяці, навряд чи після госпіталізації можна говорити про те, що людина може брати участь у випробуваннях, які пропонують вищезгадані автори, навіть на найнижчому рівні, тому що, наприклад, на низькому рівні повинна підтягуватися 10 разів, виконувати віджимання штанги від грудей у положенні лежачи 10 разів (вага штанги – 30 кг).

Тому зміст фізичного виховання осіб з обмеженими особливостями, повинен розглядатися з позиції повторно-первинного навчання рухових умінь і навичок, поступового та систематичного відновлення втрачених рухових здібностей, а також додаткових факторів, які активно впливають на інтенсифікацію процесу реабілітації.

Рухові вміння і навички як арсенал життєво важливих рухових дій

Доцільно пригадати слова Валентина Дикюля, у минулому циркового артиста, нині – активного політика, який пройшов увесь шлях від людини з обмеженою особливістю до відомого циркового

силача: “У дитинстві я дуже любив гратися у “жмурки”, уявляти собі, що я – сліпий, шукаю всіх у сутінках. Це було трохи страшно уявляти, що можна залишитися без зору, але найстрашніше було у мене попереду, коли я залишився без руху. Здається, світ упав у безодню, а життя зупинилося...” (Дикуль В. Моя система. – М.: Медгиз, 1978).

У цих кількох словах проявляється значення існування людини – рух. Що ж таке рух? Те, що нам здається простим, наприклад, зігнути ногу у кульшовому або колінному суглобі та первинна фаза руху, яку безконтрольно виконуємо під час ходьби і яка рефлекторно закладена у лоні матері (кроковий рефлекс), насправді є складнокомпонентним руховим актом, в якому беруть участь сотні тисяч м’язових волокон, така ж кількість нервових закінчень, яка утворює електробиопотенціал, потік дії якої по аферентних шляхах до рухових центрів мозку, звідки надходить сигнал до вестибулярного апарату і м’язів, що зберігають поставу людини, до систем енергозабезпечення (кровоносної, ендокринної і дихання), а також до органів у вигляді нервових імпульсів, які сприяють пусковій фазі процесу скорочення м’язів.

Наприклад, той самий рух пов’язаний з автоматизованими руховими навичками: уявіть, що акробат стрибає “сальто”, прогинається з поворотом на 360°. Для хорошого акробата – це такий же простий елемент, як і для звичайної людини ходьба. Але якщо, цей елемент спробує виконати початківець, то для нього це буде таким самим складним, як для дитини перший крок. Таким чином, людина, яка втратила рухові функції, повинна починати все робити з першого кроку.

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

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

Наприклад, перш ніж вивчати ходьбу у вертикальному положенні, необхідно навчити деяких рухів лежачи на спині. Створити уявлення

про рух, показати, як лежачи на спині необхідно згинати ногу в колінах та кульшових суглобах одночасно. Розповідаючи, примусити повторити, якщо треба, то допомогти. Кількістю повторень досягати якості виконання вправ, усуваючи помилки.

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

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

У зв'язку з цим необхідно:

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

– уточнювати техніку рухових дій за просторовими, часовими і динамічними характеристиками.

Від успіху реалізації цього етапу залежатиме точність рухів, скорочувальна можливість м'язів-синергістів і рівень послаблення м'язів-антагоністів. Це дає змогу диференціювати рух у поєднанні з просторово-часовими характеристиками;

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

– формувати передумови для варіативного виконання рухової дії, що вивчається. Розповісти про те, що цей рух можна виконувати в ускладнених умовах. Наприклад, під час вивчення ходьби пересування можна здійснювати як уперед, так і назад.

На етапі закріплення рухових дій дотримуються таких умов:

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

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

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

– формування передумов для ускладнення елементів техніки дії, що вивчається. Наприклад, на основі біодинаміки ходьби формувати уявлення про техніку бігу.

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

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

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

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

Для розвитку рухомості в суглобах використовуються методи:

а) локального впливу (спрямовані на розвиток рухомості в окремо взятому суглобі – можуть використовуватися різноманітні тренажери);

б) інтегрального впливу, що спрямовані на розвиток розмаху рухів у системі суглобів (використовуються рухи динамічного характеру);

в) метод статичних зусиль, спрямований на збереження постави тіла під час максимального розтягування м'язів.

Швидкісні здібності можуть розвиватися з допомогою таких методів:

а) повторного (із дозованим навантаженням і визначеним відпочинком між фізичними вправами);

б) повторно-прогресуючого (кожна наступна вправа виконується зі збільшенням інтенсивності);

в) перемінної вправи (зберігається біодинаміка “рух у живих системах”, але змінюється його варіативність);

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

Витривалість може розвиватися за допомогою методів:

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

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

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

г) ігрового та змагального.

Розвиток координаційних здібностей:

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

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

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

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

Розвиток перерахованих рухових здібностей ґрунтується на вищевказаних методичних принципах:

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

– індивідуалізації (підбираються підготовчі вправи з урахуванням фізичних можливостей, які сприяють оволодінню складнокоординаційними руховими діями);

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

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

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

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

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

Форми і засоби фізичної реабілітації осіб з обмеженими особливостями

З усіх вивчених засобів і форм фізичної реабілітації найбільш оптимальними є фізіотерапія, механотерапія, масаж, ЛФК, а також спеціально підібрані фізичні вправи, які сприяють розвитку рухових здібностей і рухових навичок.

Перш ніж розглянути вплив засобів на інтенсивність відновлення втрачених функцій, необхідно охарактеризувати

відповідні реакції організму та його адаптації на фактори зовнішнього впливу.

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

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

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

У практиці реабілітації обмежених особливостей людини за кордоном з цією метою використовуються радіотелеметричні системи. Ці системи призначаються для термінової реєстрації електрокардіограми по радіоканалу, що не викликає додаткових зупинок і не примушує зосереджувати увагу на пальпаторному самоконтролі.

Система дихання не потребує пильного контролю до вимірювання її показників, якщо у процесі хвороби не розвинулись патологічні зміни в системі дихання. Проте вимірювання її параметрів необхідно проводити щотижня – ЖЄЛ, РО (резервний об'єм) вдиху та видиху.

Методи контролю:

– *рентгенографія* – дослідження кісткової тканини за допомогою рентген-проміння. Найчастіше досліджується уражений сегмент або супроводжувані хвороби, уражені суглоби та інші

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

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

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

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

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

Міотонометрія – це дослідження м'язової тканини за всіма параметрами скорочувально-відновних процесів.

Для контролю силових показників м'язів використовуються різноманітні динамометри, а ступінь гнучкості опорно-рухового апарату вимірюється з використанням гоніометрії.

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

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

Пропонуються засоби фізіотерапії:

– повітряні ванни за різної температури повітря;
– сонячні процедури з точним дозуванням перебування на сонці;
– водолікування (ванни – радонові, сірководневі, хвойні, мінеральні тощо, різноманітні види процедур – душ, гідромасаж, контрастний душ, обливання, вологі обтирання);

– вологі укутування, хворого укутують простирадлом (“сповивають”) та накривають теплою вовняною ковдрою. У перерві 1–2 хв спостерігається рефлекторний спазм шкіри, що викликає скорочення судин, наступні 15–20 хв судини розширюються, посилюється кровотік у периферичних відділах тіла. Рекомендується після нервових стресів, а також як жарознижувальне. Процедура може тривати до 40 хв.

Звичайно, усі перераховані засоби необхідно застосовувати тільки за призначенням лікаря, оскільки вони спричиняють додаткові дії на організм.

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

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

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

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

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

За своєю ефективністю апарати механотерапії можуть бути поділені на групи:

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

Протягом перших 2–3 місяців після травми та іммобілізації механотерапію можна застосовувати тільки як тонізуючий засіб, що сприяє регенерації ушкоджених тканин.

Під час використання механотерапії враховуються:

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

За всіма цими перерахованими параметрами є табличні дані, які розроблені вченими-медиками.

Багато конструкцій блочних апаратів із механотерапії винайшов Валентин Дикуль, які потім поширились як у нашій країні, так і за кордоном як блочні тренажери в атлетичній гімнастиці.

Відомі також з реабілітації обмежених особливостей людини апарати конструкції Г.А. Міносяна. Він уперше створив блочну установку, корелятори (установлюють точне спрямування руху), комбінуючі похилені площини, коригувальні валики, а також “качалки” (для м’язів спини), велосипед з установкою дозованого опору, коляску-гойдалку, апарат полегшеної ходи тощо.

Апарати конструкції Г.А. Міносяна можна зустріти повсюди: у лікувально-профілактичних закладах, диспансерах, спецшколах, центрах для інвалідів, кабінетах ЛФК, закладах травматології й ортопедії та ін.

Дослідження щодо впливу механотерапії різними авторами (І.А. Аршавський, Н.В. Зімкін, М.Р. Могендович, В.С. Фарфель та ін.) засвідчили, що її застосування приводить до зміни м’язового тону, рухомості у суглобах, ЧСС, посилення кровотоку, збільшення м’язової сили тощо.

Необхідно відзначити, що більшість методик, тренажерних пристроїв й апаратів, які розроблені механотерапією, використовують спортсмени, які займаються атлетизмом, культуризмом, бодібілдінгом тощо. Тому вони повною мірою можуть уважати Густава Цендера зачинателем цього напрямку, а

механотерапію – основною наукою, яка дала наукове спрямування у гімнастиці.

Масаж і ЛФК як фактор оздоровлення. Масаж і ЛФК у комплексі та під час цілеспрямованого дозування є ефективним засобом реабілітації.

Щодо масажу, то у вітчизняній літературі є багато розробок і методик його використання, починаючи із самомасажу та закінчуючи лікувальним масажем.

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

ЛФК сприяє регулярному та раціональному проведенню занять фізичними вправами.

Під час оцінки впливу ЛФК на локомоторний апарат необхідно враховувати основні механізми дії фізичних вправ:

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

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

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

– механізм формування функціональних компенсацій. Це часткова заміна діяльності одного органа іншим. Наприклад, фізичні вправи викликають активне перекачування крові, що забезпечує менше навантаження на діяльність серця, та відбувається часткова заміна серцевих функцій. М.У. Арінгін (1986) у цьому випадку назвав м'язи периферійним серцем людини (працюють як м'язові

насоси). В осіб з обмеженими особливостями цей процес не спостерігається у випадку повної іммобілізації;

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

Використання масажу і ЛФК має свою точну і чітку спрямованість. Їх застосування як засобів реабілітації обмежених особливостей повинно бути дозволено лікарем.

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

– для організації самостійних занять (РГГ, прогулянки, близький туризм, корекційні заняття);

– для організованих групових і секційних занять фізичним вихованням і спортом (ЛФК і корекційні заняття у лікувальних закладах і реабілітаційних центрах, заняття із силових видів спорту у групах і секціях громадських фізкультурних організацій, виробнича гімнастика осіб, які працюють у галузях матеріального виробництва та службах побуту);

– для інвалідного спорту (організація і проведення змагань з видів спорту).

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

За виявом рухових здібностей:

а) вправи силового характеру;

б) вправи швидкісного характеру;

в) вправи швидкісно-силового характеру;

г) вправи для розвитку загальної і спеціальної витривалості;

д) вправи для розвитку рухомості в суглобах;

е) вправи для розвитку координаційних здібностей.

За біомеханічною ознакою:

а) вправи циклічного характеру;

б) вправи ациклічного характеру;

в) рухові дії змішаного характеру, включаючи вправи циклічного й ациклічного характеру.

За історичною ознакою розвитку видів спорту:

а) гімнастичні вправи;

б) плавання;

в) спортивні і рухливі ігри;

г) туризм й екскурсії;

д) елементи важкої атлетики й атлетичної гімнастики;

е) елементи легкої атлетики;

є) орієнтування.

Крім перерахованих вправ, особи з обмеженими особливостями повинні виконувати також рухові дії прикладного типу: різні види ходьби (сходінками, з переступанням, з вантажем, у сутінках та ін.). Дуже важливим є прищеплення навичок падати і підводитися з використанням ортопедичних апаратів. Навички падати “у групування” повинні бути доведені до автоматизму.

Методичні аспекти організації тренувальних занять

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

Для проведення групових занять необхідно враховувати основні методичні положення:

– формувати групи необхідно за статтю, функціональним станом, рівнем рухової підготовки;

– виявляти інтерес групи до різних видів спорту, рухливих і спортивних ігор;

– навантаження на таких заняттях повинно відповідати лікувальним завданням;

– під час збільшення дозування навантажень проводити індивідуальний контроль;

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

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

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

– з метою профілактики травматизму необхідна ретельна підготовка місць занять.

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

- ознайомлення з технікою прийомів;
- навчання техніки;
- навчання техніки для гри;
- ознайомлення з тактикою;
- навчання технічних дій у грі;
- закріплення техніки і тактики в ігрових діях.

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

Спорт інвалідів

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

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

До основних завдань інвалідного спорту відносять:

- 1) підтримка механізмів компенсації і відновлення порушених функцій шляхом їх всебічного розвитку;
- 2) зміцнення здоров'я, загартовування тих, хто займаються;
- 3) забезпечення і підтримка високого рівня фізичної працездатності;
- 4) виховання вольових і моральних якостей, а також всебічний розвиток особистості;
- 5) організація здорового способу життя, дозвілля, активна участь у суспільному житті.

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

- 1) важливе не стільки те, що втрачене, скільки те, що збереглося;

2) збереження життєдіяльності є важливішим, ніж наявний дефект;

3) між особою з обмеженою особливістю і здоровою людиною менше відмінного, ніж подібного.

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

- CISS – міжнародна спортивна організація глухих (створена у 1924 р.);

- SMWSF – міжнародна спортивна федерація інвалідів-візочників (створена у 1952 р.);

- ISOD – міжнародна спортивна організація інвалідів з дефектами опорно-рухового апарату (створена у 1964 р.);

- CP-ISRA – міжнародна спортивна організація людей з наслідками дитячого церебрального паралічу (створену 1978 р.);

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

- INAS-FMN – міжнародна асоціація спорту для людей з порушенням інтелекту.

Протипоказання до занять й участі у змаганнях:

1. Порушення рухових функцій, зумовлені захворюваннями і травмами головного мозку (гостре порушення мозкового кровообігу, стан після видалення пухлини головного мозку, стан після важкого забиття, контузій головного мозку).

2. Паралічі і парези унаслідок дегенеративно-дистрофічних захворювань спинного мозку, нервово-м'язового апарату, демієлінізуючих захворювань нервової системи.

3. Захворювання і травми опорно-рухового апарату, ураження серцево-судинної системи (ІХС, постінфарктний кардіосклероз, порушення ритму, міокардит).

4. Психічні захворювання: епілепсія, шизофренія, маніакально-депресивні стани.

5. Хвороби кінцівок: запалення, нагноєння, грубі, деформівні рубці.

6. Травми шийного відділу хребта.

7. Стан після видалення злоякісних інтрамедулярних пухлин і спинного мозку.

8. Хронічна ниркова недостатність.

9. Пієлонефрит у стадії загострення.

10. Трофічні форми дитячого церебрального паралічу з грубими порушеннями рухових функцій, нападами, розладами психіки, інтелекту.

11. Трофічні язви, пролежні з гнійними виділеннями.

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

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

- відновлює та підтримує явище адаптації, які сформувались під впливом фізичних вправ;
- полегшує перехід від реабілітації до професійної діяльності;
- прискорює психічне і фізичне відновлення.

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

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

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

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

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

- *легка атлетика* – змагання на візках, метання списа, диска, штовхання ядра. Легкоатлетичні змагання на колясках проводяться

від 100 м до 42,195 км, беруть участь чоловіки та жінки. Естафети 4 x 100 м, 4 x 200 м, 4 x 400 м.

Метання: вага списа – 600 г, ядро від 3 до 4 кг, диск – 1 кг. Чоловіки і жінки беруть участь у триборстві – ядро, диск, спис, а також у п'ятиборстві – 3 метання + 2 дистанції (за групами);

– *волейбол* – майданчик розміром 6 x 10 м, висота сітки для чоловіків – 115 см, для жінок – 105 см;

– *плавання* – стартують учасники з води. Змагальні види – брас, на спині, вільний стиль, естафети;

– *пауерліфтинг* – змагання відбувається лише у жимі лежачи. Проводяться у 10 вагових категоріях;

– *стрільба з лука* – жінки – дистанція 30 м, чоловіки – 30 м і 50 м. Дозволяється користуватися ременями шириною не більш ніж 5 см навколо груднини і ніг нижче коліна для закріплення коляски;

– *стрільба кульова* – змагання проводиться з використанням візків – з положення лежачи, коліна, сидячи;

– *фігурне ведення візків* – перешкоди розставляються на баскетбольному майданчику та включають:

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

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

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

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

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

Як указують деякі автори (В.Г. Григоренко, 1991; Ю.А. Бріскін, 2006), багато інвалідів відмовляються від систематичних фізичних вправ після стаціонарного лікування.

Причини такі:

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

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

Питання для самоперевірки

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

13. Опишіть фізичні вправи, які використовуються для розвитку рухових здібностей.

14. Які особливості організації і проведення практичних занять з особами з обмеженими особливостями.

15. За яким принципом формуються групи для організованих занять з особами з обмеженими особливостями.

Література

1. *Бріскін Ю.А.* Спорт інвалідів. – К.: Олімпійська література, 2006. – 263 с.
2. *Григоренко В.Г.* Педагогические основы физической реабилитации инвалидов с нарушениями функции спинного мозга. – М.: Советский спорт, 1991. – 204 с.
3. *Григоренко В.Г., Глоба А.П.* Организация спортивно-массовой работы с лицами, имеющими нарушения функций спинного мозга: Методические рекомендации. – М.: Советский спорт, 1991. – 78 с.
4. *Довгань В.И., Темкин И.Б.* Механотерапия. – М.: Медицина, 1981. – 128 с.
5. *Лянной Ю.О.* Інвалідний спорт. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2000. – 208 с.
6. *Старковская В.Л.* Лечебная физкультура в реабилитации больных и детей группы риска первого года жизни. – Л.: Медицина, 1991. – 160 с.
7. *Штеренгерц А.Е.* Физические методы лечения детей с поражением функции опорно-двигательного аппарата. – К.: Здоровье, 1988. – 48 с.
8. *Язловецкий В.С.* Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. – К.: Здоровье, 1991. – 231 с.

РОЗДІЛ 10

СПОРТ І РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ

В Україні криза ФВіС привела також до об'єктивної необхідності займатися питаннями менеджменту з метою отримання прибутку в даній галузі. Перехід фізкультурно-спортивних організацій до сучасних ринкових умов докорінно змінює взаємовідносини зі споживачами фізкультурно-спортивних послуг і спортсменами. Доводиться навчатися у менеджерів спортивного бізнесу за кордоном.

Проте ще не визначено всі механізми комерціалізації спорту, які можуть діяти як у нас, так і за кордоном.

Фінансування олімпійського спорту

Відтоді, як у 1894 р. П'єр де Кубертен висунув ідею відродження Олімпійських ігор (Афіни, 1896), і бере початок комерціалізація спорту.

Були потрібні кошти для організації і проведення змагань, які були отримані від підприємців та учасників перших змагань.

Невелику суму становили пожертвування різноманітних організацій і громадян. Однак вкладники отримали великі прибутки від реалізації квитків на перегляд змагань, готельних послуг, розваг тощо. Відтоді всі міжнародні змагання стали прибутковими для вкладників.

Уже у 1992 р. учасникам Олімпійських ігор виплатили 12 мільйонів доларів – 800 доларів на кожного спортсмена (учасника). Ці кошти отримали лише від продажу прав на телетрансляцію олімпійських змагань. Перегляд Олімпійських ігор як безпосереднього глядача коштує дуже дорого. Наприклад, одне місце на добу в готелі Сеула (1998 р.) – 65 доларів; у Барселоні (1992 р.) – 140 доларів, Альбервілі (1992 р.) – 150 доларів, у готелі вищого класу – 425 доларів.

Спонсорська діяльність Олімпійських ігор не має рівних за капіталовкладеннями. Наприклад, автомобільна компанія “Рено” потрапила у списки фірм-спонсорів Олімпійських ігор в Альбервілі тільки тому, що забезпечила матеріально-технічне обслуговування транспортом, автомашинами, а також замовила оргкомітету МОК 1500 автомашин “Рено”.

Отже, можна уявити якими коштами оперує МОК. Ще один приклад. У 1992 р. МОК продав право на використання своєї символіки з метою реклами за 200 млн доларів, а також надає хоча і невелику фінансову допомогу 167 національним олімпійським комітетам (НОК) – 5000 дол. на рік для відшкодування адміністративних витрат.

У 1994 р. відбулися зимові Олімпійські ігри в Лілехамері. На проведення цих ігор витратили приблизно 1 млрд доларів. Лілехамер – невеличке містечко з населенням 22000 тис. чоловік. У ньому немає великих готелів, переважають одно- та двоповерхові будівлі, вузькі вулиці, немає сучасної реклами. Тут у всьому відчуваються народні традиції – простота, скромність, чесність і відчуття особистої гідності.

Проте місто має велику кількість банків, тут знаходиться фірма “Сфінкс”, яка займається виготовленням лижних палиць, і користується великим попитом у всьому світі лижна мазь. Дуже розвинута текстильна промисловість. Але у Норвегії дуже багато безробітних. Організатори вирішили за рахунок Олімпіади надати населенню додаткову роботу. За рахунок МОК був побудований олімпійський льодовий стадіон на 6 тис. глядачів, санно-бобслейна траса. МОК заплатив Норвегії 11,25 млн дол. за право використання символіки містом Лілехамером на зимових Олімпійських іграх. Компанія Сі-Бі-Ес (СBS) заплатила за право трансляції Олімпійських ігор в обсязі 120 годин – 900 млн дол.

За цими даними, ті, хто мають фінансовий капітал, борються за право використання Олімпійських ігор як реклами для своєї продукції. Отже Олімпійські ігри є найбільш популярним видовищем, яке також дає великі фінансові прибутки.

Проблеми фінансування олімпійського руху. Майже до закінчення Другої світової війни спорт у різних країнах розвивався на аматорській основі. Його фінансові джерела здебільшого полягали у членських внесках. Найбільш популярні види отримали фінанси на розвиток за рахунок продажу квитків за різноманітні заходи. Лише після війни, коли спорт перетворився у частину громадського життя, деякі уряди стали виділяти для нього бюджетні асигнування, з часом коштів не вистачало і почались пошуки інших фінансів. Приклад у цій галузі надав НОК Італії, який почав отримувати певний відсоток прибутків від проведення лотерей, бігу та інших азартних ігор.

Німеччина. Допомога надходить від уряду та від земель. Великим спортом займаються організації “Дойче”, “Шпортхильдх”, куди кошти надходять з приватних джерел, але вона не проводить лотерею спортпрогнозу.

Данія. Позабюджетне фінансування здійснюється за рахунок проведення футбольного “Спортпрогнозу”. Спонсорами займається організація “Тім Данмарк”.

Франція. Позабюджетні отримання складаються з прибутків від “Лото Спортиф”, “Лото Національ” та податку на торгівлю різноманітними напоями. Ці суми надходять на спеціальний рахунок скарбництва, утворюючи національний фонд для розвитку спорту.

Італія. Фінансування спорту відбувається за рахунок лотереї “Лото-Кальчо”, яка розігрується під час футбольного матчу й організовується НОК Італії.

Нідерланди. Голландія витрачає на спорт 260 млн дол. на рік. Одна десята від цієї суми надходить від держави, решта – від прибутків спортлото і телереклами.

Цей список можна було б продовжувати, але у ньому змінюються лише суми, а джерела фінансування залишаються такими самими: спортивна лотерея, рекламні послуги, частково податок і невеликі бюджетні асигнування. Важливу роль має спонсорська діяльність, оскільки спонсори виділяють кошти частіше під “іменитих” спортсменів на великі змагання.

Професійний спорт у різних країнах. Професійний спорт культивується у США, Канаді, Австралії, у деяких європейських, латиноамериканських й азіатських країнах. У зарубіжних країнах найбільш професіоналізуються ігрові види спорту – футбол, хокей, баскетбол, теніс і бокс. Фахівці, які вивчають менеджмент зарубіжного спорту, відзначають, що управління різними видами професійного спорту за кордоном тісно пов’язано з національними традиціями та історією, появою нових джерел фінансування, змінами, що відбуваються у спорті. Історично склалися три моделі професійного спорту: американська, європейська і якоюсь мірою латиноамериканська. Найбільшого розвитку професійний спорт досяг у США. Тому докладніше розглянемо американську модель менеджменту у професійному спорті.

Американська модель професійного спорту має понад сторічну історію. Основу американського професійного спорту становлять

ігрові види – баскетбол, бейсбол, американський футбол, хокей, а також бокс. Професійний спорт у США із самого початку складався і розвивався як самостійна галузь розважального бізнесу за певної державної підтримки. Аналіз зарубіжної літератури свідчить, що основні відмінності аматорського і професійного спорту в першу чергу пов'язані з цілями їх розвитку.

Метою аматорського олімпійського спорту є забезпечення успішного виступу на Олімпійських іграх. Тому критерієм його ефективності є результати виступів спортсменів на літніх і зимових Олімпійських іграх: кількість здобутих медалей і місце команди країн у неофіційному командному заліку.

Мета діяльності у професійному спорті – виробництво спортивно-видовищних послуг, продаж яких забезпечує прибуток. Тобто професійна суперечка – це сфера підприємництва, бізнесу.

Відмінність у цільовій спрямованості аматорського і професійного спорту має базовий характер і визначає специфіку кожного з них, відмінності. Узагальнення зарубіжних матеріалів дозволяє виділити такі ознаки сучасного професійного спорту:

- принципова відмінність цільових установок аматорського і професійного спорту;
- обмеження відносно незначної кількості видів спорту, що становлять особливий інтерес з комерційної точки зору;
- прагнення організацій професійного спорту забезпечити підтримку у змаганнях жорсткої конкуренції, без якої спорт втрачає привабливість для глядачів, втрачається інтерес до нього з боку спонсорів і телебачення;
- формування в кожному з видів професійного спорту спортивної еліти – видатних спортсменів, що користуються підвищеною популярністю у глядачів;
- наявність достатньо ефективної системи соціального захисту спортсменів, що постійно вдосконалюється.

Основною організаційною формою управління професійним спортом у США є ліга, або асоціація. Професійні ліги є самостійними організаціями, діяльність кожної з яких регламентується відповідною конституцією або статутом. Ліги у США згідно з їх статутом є некомерційними організаціями і фінансуються за рахунок відрахування 5–7% доходів від продажу квитків на ігри.

Ліга в ігрових видах спорту є самокерованою системою, що об'єднує певну кількість команд, яка залежить перш за все від фінансових можливостей. Вона складається з окремих професійних команд-фірм, розташованих у різних містах і штатах країни. Найвищим органом управління лігою є рада керівників, до якої входять власники і президенти всіх команд ліги. Рада керівників відповідає за поточну діяльність і визначення перспективної політики ліги, вирішує питання, пов'язані зі зміною статуту, правил, розширенням складу і прийняттям нових команд до ліги тощо.

Оперативне управління лігою (асоціацією) здійснює президент, або комісіонер, який обирається радою керівників ліги.

Ключовими питаннями діяльності керівництва ліги є:

- визначення оптимальної кількості команд у лізі і їх раціональне розміщення на території країни;
- обґрунтування перш за все з фінансової точки зору кількості ігор у сезоні;
- удосконалення правил, календаря і системи змагань;
- регламентація кількості гравців у команді; визначення мінімуму зарплати гравців і максимуму зарплати на команду;
- розробка системи відбору спортсменів до команд і правил переходу гравців з однієї команди до іншої;
- узгодження колективного договору з асоціацією гравців;
- порядок продажу прав телекомпаніям на трансляцію ігор.

Ліга укладає контракти із судьями, виконує інші адміністративні функції. Календар ігор посідає особливо важливе місце в діяльності американських професійних ліг.

Ліга, по суті, володіє монопольним правом вирішення основних питань: правил гри, визначення кількості команд у лізі і кількості гравців у команді, прийняття нових клубів, контролю їх розміщення на території країни, висновків щодо контрактів на продаж прав телетрансляції ігор.

Слід відзначити, що ліги виробили систему жорсткого контролю кар'єри спортсменів, прагнучи не допускати змін, які загрожували б інтересам власників команд. Правда, у 80–90-х рр. ХХ ст. ця система контролю зазнала істотної лібералізації у зв'язку з вимогами створених при лігах асоціацій гравців, які захищають їх інтереси.

Низовою організаційною ланкою ліги є клуб або команда. Кожен клуб у професійному спорті є самостійною організацією з усіма характерними для неї службами і підрозділами.

Менеджмент приблизно однаковий у клубах з усіх ігрових видів спорту. Клуб очолює президент, який обирається радою правління. Команду очолює генеральний менеджер. До складу команди входять головний тренер і ще кілька тренерів залежно від виду спорту. Чисельний склад команди, наприклад з баскетбола – 13–15 гравців, з хокею – 23–25, з футболу – 45–47. Загальний чисельний склад команди разом з адміністративним й обслуговуючим персоналом зазвичай становить від 70 до 100 чоловік.

Аналізуючи менеджмент американського професійного спорту, слід звернути увагу й на те, що з правової точки зору клуби і команди в лігах знаходяться у подвійному положенні. Юридично вони є незалежними об'єднаннями, які можуть діяти самостійно. Певною мірою діяльність як членів ліги юридично обмежується угодами, укладеними з лігою. Певною мірою клуб і ліга – рівноправні партнери, що мають свою частку в загальному бізнесі. Проте, будучи складовою структури ліги, клуби підкоряються її правилам, які не виключають можливості чітких дисциплінарних стягнень й економічних санкцій відносно клубу в разі їх порушення.

Допінги у професійному й аматорському спорті. Дуже важлива проблема у спорті – це допінги. З 1987 року вчені почали тривалий експеримент з дослідження впливу у великих дозах тестостерону й анаболітичних стероїдів на гормональні і метаболічні функції організму спортсмена. Дослідження проводились головним чином на культуристах.

Результати досліджень такі:

– приймання тестостерону та анаболітичних стероїдів викликає подавлення секреції гормонів. За підвищеної концентрації тестостерону вище нормального рівня в організмі зменшується вироблення гонадотропних гормонів;

– тестостерон та анаболітичні стероїди впливають на функції тестикул, погіршується сперматогенез, змінюється морфологія сперми, зменшується розмір тестикул. Застосування стероїдних медикаментів з лікувальною метою може викликати порушення у структурі печінки (також після лікування “жовтухи”). Анаболітичні стероїди можуть викликати рак печінки і знижувати діяльність

статевої системи. Метандієнон викликає порушення зв'язку між гіпоталамусом, гіпофізом та ендокринними залозами, що, у свою чергу, викликає швидку старість.

Ці наслідки є важкозворотними. У половини досліджених негативні явища збереглися після приймання стероїдів через 3 місяці. Відмічені також захворювання серця і системи кровообігу.

Але останні дослідження достатньо переконливо свідчать, що застосування анаболітичних стероїдів у великих дозах викликає більший приріст м'язової маси і сили за короткий відрізок часу, ніж силове тренування. Це особливо стосується спортсменів, які до приймання стероїдів протягом тривалого часу тренувалися.

Лише медикаментозне втручання після півторарічного відновлення за участі найбільш кваліфікованих медиків змінило стан досліджених до початкового рівня.

Спорт важко зробити чистим, щоб усі мали рівні шанси на перемогу. З 1988 року на допінг-контроль витрачено 160 млн доларів, але це малоефективні заходи, адже організатори і спортсмени здобувають великі фінансові прибутки, які зовсім не бажають повністю усунути такий стимулятор зростання спортивних результатів. Понад 35 років у спорті борються з допінгами, проте з 167 НОК тільки 16 дали письмову згоду на створення пересувних допінг-лабораторій.

Розвиток спорту для всіх

Узагальнення зарубіжного досвіду свідчить, що спортивні клуби є основною формою організації фізичного виховання і спорту в більшості розвинених країн світу. У зарубіжних країнах разом з популярними клубами професійного футболу, хокею й інших ігрових видів спорту функціонує безліч різних типів спортивних клубів оздоровчої спрямованості. Так, наприклад, у Німеччині діє 85,5 тис. спортивно-оздоровчих клубів, в яких 25,9 млн учасників займаються більш ніж 100 різними видами спорту. У США нараховується більш ніж 15 тис. клубів, у Фінляндії – близько 6 тис. тощо.

Аналізуючи зарубіжну літературу зі спорту, фізичного виховання і спортивної рекреації, слід мати на увазі, що зарубіжні автори не використовують звичного для нас терміна “фізична культура”. У переважній більшості зарубіжних країн уживаються інші терміни: “фітнес” – фізична підготовленість, а також “фізичне

виховання”, “фізичне оздоровлення”. Слово “спорт”, (від старофранцузького й англійського слова “спорт”, “розвага”, “веселощі”, “забава”) використовується для позначення різних видів спортивної “діяльності”, пов’язаних з результатами, порівнянням змагальних результатів. За кордоном рідко вживається і словосполучення “масовий спорт”. Зазвичай для позначення цього виду спортивної діяльності використовуються терміни “спорт для всіх” або “рекреаційний спорт”, а також “фітнес”.

У США розрізняють такі види спортивної діяльності:

– невимушений спорт, або, як його називають в Європі, “спорт для всіх”;

– організований спорт, який включає шкільний і студентський спорт, спорт у різних клубах, асоціаціях, спорт вищих досягнень, включаючи олімпійський (останній спортивні керівники все ще продовжують називати “аматорським спортом”);

– професійний спорт;

– фітнес (з англ. – “пристосованість”, “витривалість”), під яким розуміється: 1) система фізичних вправ, збалансованого харчування і здорового, активного способу життя; 2) американський (активний, здоровий) спосіб життя.

Усіма перерахованими вище видами діяльності в зарубіжних країнах займаються різні люди і різні організації. Але всіх їх об’єднує одна загальна організаційна основа – головною формою всіх видів діяльності є клуб (спортивний, оздоровчий або спортивно-оздоровчий).

Класифікація зарубіжних клубів. Аналіз менеджменту в зарубіжному спорті засвідчує, що у країнах з ринковою економікою функціонують різні типи клубів спортивно-оздоровчої спрямованості:

– комерційні оздоровчі центри й атлетичні клуби;

– приватні спортивно-оздоровчі клуби;

– оздоровчі центри і клуби в готелях, великих будівлях, парках;

– клуби, що належать різним асоціаціям;

– спортивно-оздоровчі клуби і центри корпорацій, фірм, компаній;

– центри і клуби серцево-судинної реабілітації;

– спортивно-медичні центри і клуби;

– аматорські і професійні клуби з видів спорту.

Багато клубів входять до різних асоціацій, таких, як Корпорація клубів Америки, Корпорація здоров'я і тенісу, Асоціація клубів вищого розряду, а також інші численні громадські асоціації.

Залежно від обраного для занять виду спорту або тренувальних програм виділяють клуби аеробіки, бігу, боулінгу, бодібілдінгу, гольфа, тенісу, плавання тощо.

Останніми роками за кордоном великої популярності набувають багатоцільові клуби. Наприклад, у США майже кожен четвертий клуб є багатоцільовим. Ці клуби призначені для задоволення найширшого спектра спортивно-оздоровчих інтересів клієнтів і надання послуг. Такі клуби мають, як правило, різні спортивні споруди: зали для спортивних ігор, тренажерні зали, зали для дітей, плавальний басейн, доріжки для бігу.

З економічної точки зору зарубіжні фахівці розрізняють громадські (муніципальні) і приватні спортивні клуби.

Громадські спортивні клуби фінансуються з національного, провінційних або муніципальних бюджетів. Приватні клуби фінансуються приватним капіталом, а їх діяльність повністю залежить від власника клубу.

Розрізняють також комерційні і некомерційні спортивні клуби. У цьому випадку критерій класифікації клубів – можливість отримати прибутки. Громадські спортивні клуби – це, як правило, некомерційні (нон-профіт) організації, приватні клуби – типові комерційні організації.

Громадські (муніципальні) і приватні спортивно-оздоровчі клуби розрізняються між собою за багатьма параметрами: цільовою спрямованістю, економічними механізмами, ефективністю роботи.

Кожен клуб відповідно до своєї функціонально-цільової спрямованості обирає і навчально-тренувальні програми. Аналізуючи програми зарубіжних спортивних клубів, слід зазначити, що вони зорієнтовані на спортивні інтереси і потреби населення в заняттях різними видами спорту і фізичної підготовки. Для цього за кордоном за замовленням спортивних клубів систематично проводяться соціологічні опитування населення.

Зарубіжні спортивно-оздоровчі клуби разом з основними надають різні види додаткових послуг.

Американська модель фітнес-клубу

У Лас-Вегасі (США) розташований один з кращих американських спортивно-оздоровчих клубів “Грін Валлей Атлетік Клуб”. Генеральним менеджером клубу є один з найвідоміших і найбільш кваліфікованих менеджерів США Херб Ліпсман. У 1989 році фірма “Американ Невада Корпорейшн” пішла на ризик і створила в передмісті на східній околиці Лас-Вегаса спортивно-оздоровчий клуб, що займає 12000 кв. м території. У Лас-Вегасі проживає 34 тис. жителів, 8 тис. з яких – члени цього клубу. Керівництво клубом здійснює адміністрація, директором якої є Херб Ліпсман. Адміністрація фітнес-клубу разом з генеральним директором включає його заступника, бухгалтера, менеджера з маркетингу, керівника тенісної секції і директора з роботи з персоналом. Їм допомагають 20 керівників секцій з аеробіки, фітнесу, обслуговування членів клубу, яким у свою чергу підкоряються 175 інструкторів, з яких 50 є штатними. Крім того, клуб має підтримку комісії муніципальних представників, що виконують тільки дорадчу функцію. Філософія клубу: “Ми хочемо створити в нашому клубі атмосферу, в якій кожен член при першій нагоді буде добре себе відчувати”.

Скандинавська модель фітнес-клубу

У Швеції є близько 45 тис. спортивних клубів, в яких займається кожен четвертий житель. Спортивний клуб навіть у найбільшому населеному пункті створюється суто на добровільній основі. Об’єднують людей у клуби загальні інтереси. Для створення спортивного клубу необхідні три умови: статут, керівний орган – виконавський комітет і назва. Основою спортивного клубу є його статут. Найвищий орган управління – щорічні загальні збори членів клубу. У шведському спортклубі вся робота будується на громадських засадах. До цього приводять життєві орієнтири людей, що стали членами клубу: загальні інтереси, прагнення збагатити для себе різні враженнями.

Самовдосконалення – ось що стимулює людей робити свій внесок у діяльність клубу. Насправді, нові ініціативи хороші для вас і хороші для оточуючих. Проте проблема, на думку шведських фахівців, полягає в тому, як підготувати таких ініціативних людей. У Швеції є як моноклуби (футбольні або хокейні), так і мультиклуби (багатопрофільні, такі, що складаються з кількох секцій). Кожен з

них має одну юридичну особу, фінансово відповідає. І в кожному одна схема управління – три обов’язкові фігури: голова, секретар, бухгалтер. Голова спортклубу – лідер, ватажок, а не чиновник. Від нього всі чекають нових ідей і розсудливості в управлінні тими, хто працюють в клубі на добровільній основі. І як мінімум він повинен дотримуватися головних цілей і завдань, викладених у статуті.

За такого стилю роботи голови люди активно вступають до клубів.

Німецька модель фітнес-клубу

На думку німецьких фахівців, система занять “спорт для всіх” у майбутньому повинна бути демократичною, економічною, популярною і різнобічною щодо розвитку культури суспільства. Спорт майбутнього повинен відповідати життєвим інтересам суспільства та бюджету кожного; здійснюватися за місцем проживання і залучати до занять усіх членів сімей; урахувати індивідуальні інтереси, схильності; виявляти найбільш обдарованих. Спортивними клубами в Німеччині вважаються клуби для спортивних ігор невисокого розряду, для людей із середнім доходом, для занять спортом населення в цілому.

Спортивні клуби ФРН за останніх 30 років зазнали змін, які відбувалися за трьома основними напрямками: обслуговування осіб, які не займаються видами спортивних змагань; однакове обслуговування чоловіків і жінок; обслуговування всіх вікових груп. У 1995 році 25,9 млн чоловік були членами 85519 клубів Німеччини. Членство у спортивних клубах беззастережно перевищувало членство в інших добровільних організаціях Німеччини.

Крім суто філософських й організаційних установок німецькі громадські клуби дотримуються таких практичних принципів:

1. Послуги надаються за доступними цінами.

2. Крім пропозицій зайнятися певним видом, клуб припускає і наявність компанії товаришів. Під час занять і свят члени клубу зближуються один з одним, і знайомства, розпочаті під час занять спортом, часто переходять у спільне проведення часу, клуб стає “другим будинком”.

3. Інструктори з фізичної підготовки і спорту приділяють увагу кожному, хто займається. Спортивні зали оснащені сучасними тренажерами.

4. Молоді люди можуть самостійно організувати свій вільний час і брати участь у розробці програм.

5. Спорт у колективі – найкращий спорт!

На відміну від громадських клубів, приватні клуби у ФРН називаються фітнес-студіями. Їх нараховується більш ніж 5000, у т.ч. 550 – жіночих.

Фітнес-студія – це, як правило, добре обладнане приміщення, в якому крім спеціальних тренажерів пропонуються й інші види послуг: індивідуальні тренажери, устаткування, що пристосоване до різного рівня підготовленості тих, хто займаються, цільові програми для вдосконалення різних частин тіла, персональні заняття, документально оформлені індивідуальні плани тренувань тощо. Вони привертають клієнтів тим, що прагнуть задовольнити індивідуальні запити і пропонують послуги відповідно до рівня підготовленості клієнта. У своїй роботі вони часто відходять від загальноприйнятих у спортивній педагогіці методик і принципів.

Відвідувачами фітнес-студій у Німеччині, як правило, є молодь: вік 60% учасників становить від 19 до 30 років.

Проте терміни перебування в них значно коротші, ніж у громадських клубах. У середньому 40% учасників студій залишають їх протягом року.

Фінансовий менеджмент у фітнес-клубах

З початку 80-х років ХХ ст. у розвинених західних країнах переважає нова філософія дозвілля, так звана концепція гедонізму. Вона передбачає заміну постановки перед тими, хто займаються в спортивних клубах і центрах, конкретних завдань щодо неформального, вільного людського спілкування, відходження від повсякденних життєвих проблем і, зрештою, поліпшення і збереження здоров'я. Така філософія, на думку західних фахівців дозвілля, більше відповідає сучасним життєвим уявленням населення нашого часу, що оновилося. Це привело до істотних модифікацій у сфері спортивно-оздоровчих послуг.

У провідних зарубіжних країнах усе більше з'являється чудових спортивно-оздоровчих клубів і центрів.

Сучасні зарубіжні спортивно-оздоровчі клуби і центри – це чудові комплекси не тільки спортивно-оздоровчих, але й освітніх, розважальних, торгових і ділових послуг. Спортивно-оздоровчі клуби і центри нового типу – це, як правило, приватні, комерційні

організації, які розташовані поруч з традиційними дрібними і середніми клубами. Турбота про задоволення різних запитів клієнтів і високоякісне їх обслуговування – головна умова комерційного успіху і виживання клубу.

Джерела фінансування клубів. На початку розділу наголошувалося, що в зарубіжних країнах діють різні види клубів – громадські (муніципальні) і приватні, комерційні і некомерційні. У різних видах клубів різні і джерела фінансування. Аналіз даних зарубіжних досліджень засвідчує, що близько 70% комерційних спортивно-оздоровчих клубів відносяться до малого бізнесу, оскільки чисельність тих, хто працюють у них, становить менш ніж 100 чол., а розмір річного доходу – 3,5 млн дол. Бувають і могутніші клуби. Понад відсоток клубів мають дохід більш ніж 3,5 млн дол. на рік. Проте дохід приблизно 70% від наявних у США спортивно-оздоровчих клубів становить менш ніж 1 млн дол.

Аналіз зарубіжного фінансового менеджменту доводить, що спортивно-оздоровчі клуби і центри нового типу збирають плату з клієнтів на 9–10% більше, а отримують дохід на 12–15% більше, ніж середній клуб, і відповідно швидше розширюють свій бізнес.

Основними джерелами фінансування приватних і комерційних спортивно-оздоровчих клубів у зарубіжних країнах є:

- членські і вступні внески, що становлять до 70% від усіх надходжень;
- надходження від оплати за тренувальні програми і консультації;
- дохід від оплати додаткових послуг, що досягає в деяких клубах 30%;
- доходи за рахунок нових членів клубу (більшість зарубіжних клубів працюють на 70–80% від своїх потенційних можливостей і тому планують зростання кількості членів клубу і відповідний фінансовий дохід);
- дохід від ліцензійної й іншої комерційної діяльності;
- надходження від спонсорів і добродійних фондів.

Слід відзначити, що менеджери зарубіжних клубів застосовують дуже гнучкі системи оплати членських внесків. Разом з диференційованою системою членських внесків застосовується ще й система знижок.

Критерії ефективності роботи клубів. Середньостатистичний спортивно-оздоровчий клуб у США налічує до 2000 членів. Клуби, як правило, відкриті по 17 годин у день. Найбільш популярні години роботи – з 16.00 до 20.30 год.

У США власники комерційних спортивно-оздоровчих клубів як критерій оцінки ефективності роботи клубу використовують співвідношення загального річного прибутку із загальною площею комплексу. Для клубів (центрів) без тенісних кортів застосовуються такі показники: 30 дол. на квадратний фут розцінюється як “задовільно”, 35 дол. як “добре”, 40 дол. як “відмінно”.

У зарубіжних клубах прийнята практика до кінця року підбивати підсумки діяльності. При цьому обов’язково враховується кількість нових членів клубу, а також тих, хто з якихось причин залишив клуб. Небагато зарубіжних клубів працюють на повну потужність, тому практично всі вони планують збільшення кількості членів протягом року.

Зважаючи на те, що більшість клубів працюють на 70–80% від своїх потенційних можливостей, зростання кількості членів клубу в рік на 6–8% вважається задовільним, на 8–10% – хорошим і на 10–12% – відмінним.

Оподаткування клубів. У багатьох зарубіжних країнах існує пільгове оподаткування спортивно-оздоровчих клубів, що стимулює підприємців займатися цим видом малого бізнесу. Наприклад, у ФРН з 1990 р. набув чинності закон про надання допомоги спортивним клубам. Згідно із законом, з корпорацій, прибуток яких не перевищує визначеної суми, податок не береться. Під цю статтю підпадають і спортивні клуби. Клуби також отримали право відшкодовувати збитки, що були завдані ними в одному виді діяльності, за рахунок доходу в іншому виді. Важливо тільки стежити, щоб фінансова діяльність клубу в цілому не стала збитковою. Інакше клуб позбавляється пільг під час виплати податків. Тому торгівля спортивними товарами й інвентарем, здійснювана спортивним клубом, може дати йому велику користь. Якщо врахувати, що ціни на товари, які продаються у клубах, нижче, ніж у спеціалізованих магазинах, то, очевидно, цей закон дає клубам значні переваги.

У Франції застосовується система різноманітних пільг з оподаткування спортивних організацій. Французьке законодавство

передбачає, що спортивні об'єднання, що займаються діяльністю, яка дає дохід, зазнають дії податку на громадські організації.

Майнові доходи спортивних клубів і спортивних споруд також оподатковуються за зниженою ставкою – від 10 до 24%. При цьому враховуються джерела походження доходів. Відповідно до французького податкового кодексу на прибуток оподатковуються ті організації, які зазвичай займаються проведенням спортивних змагань, оскільки тут йдеться про надання платних послуг, що відносяться до комерційної діяльності.

Податки, пов'язані з проведенням спортивних заходів, прирівняні до податків з видовищних заходів і додаткових зборів на вартість квитків. Збір зі спортивних видовищ – це збір, пропорційний вхідній платі, стягуваній організаторами спортивних заходів.

Проте спортивні організації звільняються від податку на прибуток, якщо змагання, що проводяться ними, становлять певний інтерес для місцевих комун і регіонів. Це відноситься до тих спортивних організацій, статuti яких не передбачають занять комерційною діяльністю. Податок з цих ставок перераховується на користь комун, які можуть підвищувати суму вказаних податків на 50%, а також звільняти від податків деякі заходи. Різні пільги з оподаткування для спортивних організацій надаються і в інших країнах – США, Італії, Іспанії, Норвегії, Швеції та ін.

Доцільно подати футурологічне есе про німецькі клуби. На думку німецьких фахівців, зараз спортивні клуби повинні бути відкриті для молодих, людей похилого віку, сильних, слабких й інвалідів, іноземних громадян і переселенців. Це стосується і сільського клубу, що налічує приблизно сотню членів, і міського клубу, кількість членів якого рідко перевищує тисячу, де є різні секції і штатні співробітники та велика кількість громадських діячів.

Німецькі фахівці відзначають, що менеджери на шляху до майбутнього повинні дотримуватися таких принципів:

– спортивний рух, що формується, повинен стати більш автономним, урахувавши посилене значення спорту в житті суспільства, активно відстоювати його інтереси, визначати пріоритети своєї діяльності і мати можливість витримати тиск, що посилюється, з боку держави;

– динаміку змін уже не можна більше диференціювати у виді спорту вищих досягнень, масового спорту і реабілітаційного спорту

або відомої здавна моделі піраміди. Спортивний клуб залишається фундаментом. Без нього не обійтися, навіть якщо вершина структури спорту матиме власну форму;

– організаційна єдність спорту може бути забезпечена щодо активності у професійній і комерційній сферах тільки у нових формах і за нового ранжирування завдань.

Сучасний спорт – це значно більше, ніж події, що знаходяться в центрі уваги, із спортивними рекордами, перемогами і медалями, що зберігають ще свою привабливість. Спорт убачається як отримана радість, особиста активність мільйонів людей за великої кількості добровільних громадських помічників.

Громадська робота у сфері спорту повинна розглядатися як один з найефективніших громадських рухів, спрямованих проти незадоволеності з боку держави, як могутня демонстрація за єдність демократії.

Стан фізичного виховання і спорту в Україні

Реалізація будь-якої практичної концепції розвитку фізичного виховання і спорту, а також окремих її складових неможлива без чіткого визначення організаційно-управлінських, нормативно-правових та інших у нових соціально-економічних умовах, які склалися в Україні наприкінці минулого століття. Здійснюються заходи, спрямовані на формування і вдосконалення сфери фізичної культури і спорту. Протягом 1994–1997 рр. реалізувалася Державна програма розвитку фізичної культури і спорту, однак, незважаючи на це, рівень розвитку цієї галузі у нашій країні не задовольняє суспільство за багатьма показниками. Недооцінюються її можливості у формуванні здорового способу життя та зміцненні здоров'я громадян, профілактиці шкідливих звичок, передусім серед молоді, та у розв'язанні інших важливих соціально-економічних проблем. Нагальним залишається питання забезпечення оптимальної рухової активності у структурі життєдіяльності і дозвілля громадян.

Складних проблем не позбавлена й існуюча в Україні система спорту. Серед них найбільш актуальною є низька ефективність дійового механізму масового залучення дітей до початкових занять спортом, відбору найбільш обдарованих з них та вдосконалення їх майстерності на етапах багаторічної спортивної підготовки. З початку 1990-х років чисельність контингенту дітей і підлітків, залучених до регулярних занять у дитячо-юнацьких спортивних

школах, підліткових фізкультурно-спортивних клубах за місцем проживання, у спортивних секціях підприємств, установ та організацій, скоротилася на 620 тис. осіб. Згорання цієї роботи негативно позначилося на стані здоров'я дітей і підлітків, призвело до посилення антисоціальних проявів серед зазначеного контингенту.

Не відповідає сучасним вимогам рівень забезпечення підготовки та участі національних збірних команд у найпрестижніших світових змаганнях, проведення міжнародних і всеукраїнських спортивних заходів.

Зміна відносин і форм власності, стрімкий спад виробництва у промисловості та в аграрному секторі, глибока економічна криза – усе це спричинило згорання фізкультурно-масової роботи у виробничій сфері. З 1991 р. кількість підприємств та організацій, які проводили фізкультурно-оздоровчу роботу, зменшилася на 15,5 тис. одиниць, а кількість осіб, залучених до цього процесу, більш ніж на 1 млн чоловік, або на 56%, інструкторів зі спорту, які працювали у виробничих колективах, на 5,7 тис. чоловік. Це викликало значне погіршення не тільки ситуації з резервним спортом, але й рекреації, фізичного і психічного стану найбільш працездатної частини населення, а також молоді, що зумовило значне зростання захворюваності і посилення проявів негативних тенденцій у суспільстві.

Не набуло соціально важливого значення вирішення проблем, пов'язаних із нагальною необхідністю створення розгалуженої мережі сучасних спортивних споруд як для потреб спорту вищих досягнень, так і для потреб масового спорту.

Напруженою є ситуація щодо кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту. З одного боку, спостерігається значне перевищення реальних потреб кількості вищих навчальних закладів, що готують фахівців з фізичної культури і спорту, а з другого – практика фізкультурно-спортивної роботи постійно відчуває нестачу кваліфікованих кадрів. Зазначені проблеми розвитку галузі та зумовлені ними негативні соціальні наслідки адекватно не відображені в суспільній свідомості як проблеми загальносоціального значення.

Сьогодні існує потреба у проведенні якісних змін у сфері фізичної культури і спорту на основі використання сучасних підходів, об'єднання зусиль зацікавлених організацій і широких верств населення. Особливої актуальності набуває визначення стратегічних напрямів розвитку цієї сфери, прогнозування

перспективних процесів у ній, використання системного і програмно-цільового підходу у розробленні та здійсненні практичних заходів.

Ці напрями і заходи визначають систему суспільних поглядів на роль, організаційну побудову і функціонування сфери фізичної культури і спорту в Україні на довгостроковий період з урахуванням стратегії розвитку нашої держави і світового досвіду, а їх основною метою є орієнтація українського суспільства на поетапне формування ефективної моделі розвитку фізичної культури і спорту на демократичних і гуманістичних засадах.

В основу розроблених заходів покладено ідею віддання переваги загальнолюдським цінностям, задоволення потреб кожного громадянина країни у належних умовах для занять фізичною культурою і спортом. Конкретна людина має стати і головним об'єктом, і суб'єктом сфери фізичної культури і спорту.

Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, а також відповідні статті нової редакції Закону України "Про фізичну культуру і спорт", які врегульовують діяльність галузі, також передбачають, що економічна діяльність у сфері фізичної культури і спорту спрямовуватиметься на задоволення потреб населення України у фізкультурно-спортивних послугах високої якості і сприятиме зростанню ділової активності суб'єктів усіх секторів цієї сфери, гармонізації їх економічних відносин з іншими суб'єктами господарювання.

З огляду на соціально-економічну і політичну ситуацію в Україні, а також на перспективи інтеграції держави у світову спільноту, пріоритетним напрямом державної політики залишається розвиток олімпійського спорту. У державному секторі сфери фізичної культури і спорту здійснюватимуться основні заходи з фінансового, кадрового, матеріально-технічного, наукового, медичного й інформаційного забезпечення підготовки українських спортсменів до участі в Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи та інших офіційних міжнародних змаганнях. Діяльність федерацій з олімпійських видів спорту буде спрямована на розв'язання завдань олімпійської підготовки переважно за державним замовленням.

Розвиток видів спорту, які не входять до програми Олімпійських ігор, слід забезпечувати переважно зусиллями відповідних федерацій, що спиратимуться у своїй діяльності на

державну підтримку. Держава буде і надалі законодавчо, фінансово і матеріально-технічно підтримувати розвиток спорту інвалідів в Україні й виступи національних збірних команд у Паралімпійських і Дефлімпійських іграх та інших міжнародних спортивних змаганнях інвалідів.

Також передбачено умови для подальшого розвитку професійного спорту, що функціонуватиме на комерційних засадах із використанням переважно недержавних джерел фінансування. На законодавчому рівні регулюватимуться економічні і трудові відносини, здійснюватимуться заходи із соціального захисту спортсменів-професіоналів.

Українськими є завдання, пов'язані зі створенням мережі сучасних спортивних споруд, для забезпечення високоякісного навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів, удосконалення системи підготовки і підвищення кваліфікації тренерських кадрів вищого рівня, використання сучасного спортивного обладнання та екіпіровки спортсменів, застосування новітніх педагогічних, медико-біологічних і психологічних засобів, науково обґрунтованих технологій підвищення ефективності діяльності спортсменів.

Визначальним напрямом удосконалення управління сферою фізичної культури і спорту в Україні є створення механізму для ефективного поєднання зусиль суб'єктів її державного, громадського та приватного секторів. Передбачається посилення ролі громадського і приватного секторів. Важливим чинником має бути робота, спрямована на забезпечення раціонального співвідношення у розвитку фізичного виховання, спорту для всіх, дитячо-юнацького і резервного спорту, спорту вищих досягнень.

Нова редакція Закону України "Про фізичну культуру і спорт" відповідними статтями посилює процеси демократизації і децентралізації такого управління з чітким визначенням меж повноважень і відповідальності суб'єктів державного сектора сфери фізичної культури і спорту.

Таким чином, удосконалення діючої в державі системи фізичної культури і спорту дозволить визначити стратегію подальшого її розвитку та закласти основи для створення життєздатної системи зміцнення здоров'я населення як необхідної умови подальшого розвитку спорту вищих досягнень.

Питання для самоперевірки

1. Назвіть проблеми фінансування олімпійського руху.
2. Опишіть ознаки сучасного професійного спорту.
3. Визначте негативні наслідки вживання допінга у спортивній діяльності.
4. Охарактеризуйте класифікацію зарубіжних спортивно-оздоровчих клубів.
5. У чому полягають основні відмінності комерційних і некомерційних зарубіжних спортивно-оздоровчих клубів.
6. Визначте основні моделі менеджменту зарубіжних спортивно-оздоровчих клубів.
7. Розкрийте основи фінансового менеджменту зарубіжних спортивно-оздоровчих клубів.
8. З'ясуйте зміст американської моделі аналізу фінансової діяльності фітнес-клубу.
9. Назвіть проблеми сучасного спорту в Україні.
10. Визначте необхідні заходи для розвитку фізичного виховання і спорту в Україні.

Література

1. *Башикірова М.М., Гуськов С.И.* Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом // ВНИИФК. – М., 1994. – 76 с.
2. *Дудчак М.В.* Проблеми спорту для всіх в Україні в контексті європейської інтеграції // Концепція розвитку фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. пр. Міжн. ун-ту РЕГІ. – Рівне, 2006. – Вип. IV. – С. 18–24.
3. *Дудчак М.В.* Спорт для всіх у світовому контексті. – К.: Олімпійська література, 2007. – 112 с.
4. *Краг-Тимґрен И.* Принципы организации и управления фитнес-клубами // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 3. – С. 47–54.
5. *Куроченко І.О.* Фізична культура і спорт. – К., 2004. – 1184 с.
6. *Мічуда Ю.П.* Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. – К.: Олімпійська література, 2007. – 216 с.
7. *Переверзин И.И.* Менеджмент спортивной организации: Учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 464 с.
8. *Сичка С.* Украинский фитнес: экономические тенденции и перспективы // Фитнес ревью. – 2003. – № 20. – С. 20–23.
9. *Хофманн Д., Гренберг Х.* Статистика спортивного бизнеса. – Нью-Йорк – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 84 с.

Навчальне видання

Сергієнко Володимир Миколайович
Полтавцева Тетяна Іванівна

**Технології організації спортивно-масової
і фізкультурно-оздоровчої роботи**

Навчальний посібник для студентів
спеціальності “Фізична культура”

Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2007
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Відповідальний за випуск **В.В. Бугаєнко**
Комп’ютерний набір **В.М. Сергієнко**
Комп’ютерна верстка **О.Ю. Заніна**

Здано в набір 29.05.08. Підписано до друку 1.07.08.
Формат 60x84/16. Гарн. New Times. Друк. ризогр. Папір друк.
Умовн. друк. арк. 9,7. Обл.-вид. арк. 9,8.
Тираж 100 прим. Вид. № 49.

СумДПУ ім. А.С. Макаренка
40002, м. Суми, вул. Роменська, 87

Виготовлено на обладнанні СумДПУ ім. А.С. Макаренка