

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА  
СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ТА  
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ  
РОБОТИ**

*Навчально-методичний посібник*

Чернівці  
Чернівецький національний університет  
2018

УДК 796.011.1(07)  
О–641

*Друкується за рекомендацією вченої ради  
Чернівецького національного університету  
імені Юрія Федьковича  
(Протокол № 13 від 12 листопада 2017 року)*

Рецензенти:

**Андрєєва О.В.** – професор, доктор наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання та спорту України;

**Юрчишин Ю.В.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

**О–641** **Організація** та методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи: навчально-методичний посібник / укл. А. В. Гакман. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2014. – 216 с.

У посібнику висвітлено особливості професійної діяльності організатора масової фізичної культури та основи організації та методики масової фізичної культури у різних сферах суспільства.

Для студентів, викладачів, тренерів, працівників фізичної культури і спорту.

**УДК 796.011.1(07)**

© Чернівецький національний університет, 2018

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>6</b>
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ОРГАНІЗАТОРА МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. ....</b>	<b>7</b>
<b>Тема 1.1. Організаційні засади масової ФК.....</b>	<b>7</b>
1. Організація та управління масовим фізкультурно-оздоровчим рухом в Україні.....	7
2. Види масових фізкультурно-оздоровчих заходів та їх значення.....	13
3. Завдання масових фізкультурно-спортивних заходів. ....	15
4. Зміст і особливості професійної діяльності організатора масової ФК.....	18
4.1. Педагогічні функції, уміння та техніка організатора масової фізичної культури.....	18
4.2. Підготовка фізкультурного активу.....	20
4.3. Створення матеріальної бази.....	22
<b>Тема 1.2. Пропаганда масової фізкультурно-спортивної     роботи.....</b>	<b>24</b>
1. Основні цілі пропаганди масової фізкультурно-спортивної роботи.....	24
2. Усна форма пропаганди.....	25
3. Друкована форма пропаганди.....	26
4. Наочна форма пропаганди.....	28
5. Показова форма пропаганди.....	29
6. Реклама у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи.....	30
<b>Тема 1.3. Планування масової фізичної культури.....</b>	<b>32</b>
1. Складання плану та організація підготовки масових фізкультурно-спортивних заходів.....	32
2. Планування роботи в державних органах управління.....	34
3. Планування роботи в громадських органах управління... ..	38
4. Планування роботи в осередках (колективах) фізичної культури.....	38
5. Календарний план та положення про змагання – основні документи планування масової фізичної культури.....	39

**Тема 1.4. Організація і проведення спортивних змагань.. 48**

- 1. Мета і завдання змагань ..... 48
- 2. Організація змагань ..... 50
  - 2.1. Перший етап організаційної роботи..... 50
  - 2.2. Другий етап організації змагань..... 55
  - 2.3. Третій етап безпосереднього проведення змагань ..... 61
- 3. Звітність у проведених змаганнях ..... 64

**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У РІЗНИХ СФЕРАХ СУСПІЛЬСТВА..... 66**

**Тема 2.1. Організація і методика масової фізичної культури у виробничій сфері суспільства..... 66**

- 1. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у виробничій сфері..... 66
- 2. Завдання та напрямки виробничої фізичної культури..... 67
- 3. Професійно-прикладна фізична підготовка..... 70

**Тема 2.2. Організація та методика масової фізичної культури у навчально-виховній сфері..... 74**

- 1. Фізкультурно-оздоровча робота в дошкільних навчальних закладах. .... 74
- 2. Фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота в загальноосвітніх навчальних закладах..... 94
- 3. Фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота в професійно-технічних навчальних закладах. .... 98

**Тема 2.3. Організація і методика масової фізичної культури в навчально-виховній сфері: ВНЗ I – IV р.а. .... 101**

- 1. Фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота у ВНЗ I –II р.а..... 101
- 2. Фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота у ВНЗ III – IV р.а..... 104

**Тема 2.4. Організація і методика фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи учнів поза школою..... 114**

- 1. Роль позашкільних навчальних закладів у проведенні спортивно-оздоровчої роботи з учнівською молоддю..... 114

2. Організація роботи ФК з учнівською молоддю за місцем проживання.....	118
3. Організація фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи у літніх таборах відпочинку.....	120
4. Самостійні заняття школярів.....	126

**Тема 2.5. Організація і методика масової фізичної культури в соціально-побутовій сфері суспільства..... 129**

1. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в соціально-побутовій сфері.....	129
2. Форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи.....	130
3. Типи фізкультурно-оздоровчих груп та їх характеристика. ....	131
4. Характеристика спортивно-оздоровчих рекреаційних послуг у місцях масового відпочинку .....	133

**Тема 2.6. Особливості проведення занять із фізичного виховання з інвалідами ..... 141**

1. Роль та значення фізичної культури в житті інвалідів.....	141
2. Засоби та методи фізичного виховання при роботі з особами з обмеженими можливостями .....	144
3. Проведення спортивних заходів для інвалідів.....	150

<b>Додатки.....</b>	<b>154</b>
<b>Список використаних джерел.....</b>	<b>213</b>

## ВСТУП

Основною метою навчально-методичного посібника є формування у студентів знань і вмінь з організації та методики спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи різних верств населення, оволодіння навичками в організації змагань, складання положення, кошторису та інших звітних документів організатора масової фізичної культури.

Завдання, які ставляться перед студентами для оволодіння навчальним матеріалом із дисципліни «Організація та методика масової фізичної культури»:

- Сформувати знання з організації та управління масовим фізкультурно-оздоровчим рухом в Україні.
- Сформувати необхідні знання та практичні вміння з організації і проведення спортивних масових змагань.
- Сформувати вміння методично грамотно здійснювати планування масової фізичної культури.
- Сформувати необхідні знання та практичні вміння з організації спортивно-масової роботи різних верств населення.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати:

- організацію та управління масовим фізкультурно-оздоровчим рухом в Україні;
- основи організації і проведення спортивних змагань;
- основні засади планування масової фізичної культури;
- суть та структуру організації фізкультурно-оздоровчої роботи у виробничій сфері;
- основні елементи фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи в навчальній сфері;
- особливості організації і методики фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи учнів поза школою;
- основні аспекти організації фізкультурно-оздоровчої роботи в соціально-побутовій сфері.

Вміти: здійснювати планування спортивно-масової роботи; складати положення про змагання; складати кошторис змагань та інші звітні документи спортивних змагань; проводити спортивно-масові заходи різних верств населення.

# **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ОРГАНІЗАТОРА МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

## **ТЕМА 1.1. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ МАСОВОЇ ФК**

### **1. Організація та управління масовим фізкультурним рухом**

Основними завданнями фізичної культури і спорту є постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, сприяння економічному і соціальному прогресу суспільства, а також утвердження міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві.

Держава регулює відносини у сфері фізичної культури і спорту шляхом формування державної політики, створення відповідних державних органів, фінансового, матеріально-технічного, кадрового, інформаційного, нормативно-правового та іншого забезпечення розвитку фізичної культури і спорту, а також визнання широкого самодіяльного статусу фізкультурно-спортивного руху в Україні і комплексної взаємодії державних органів із громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості. Держава визнає і всебічно підтримує олімпійський рух в Україні, діяльність всеукраїнських фізкультурно-спортивних товариств, національних спортивних федерацій, інших громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості.

Громадяни мають право займатися фізичною культурою і спортом незалежно від походження, соціального і майнового стану, расової і національної належності, статі, освіти, віросповідання, роду і характеру занять, місця проживання та інших обставин.

Держава надає необхідну допомогу, пільги та гарантії окремим категоріям громадян, у тому числі інвалідам, для реалізації ними своїх прав у сфері фізичної культури і спорту. Держава забезпечує пріоритетний розвиток фізичної культури і спорту на селі, створює необхідні умови для занять фізичною культурою і спортом сільських працівників і членів їх сімей.

Держава гарантує надання в порядку, передбаченому Кабінетом Міністрів України, безкоштовних та пільгових

фізкультурно-оздоровчих послуг дітям, в тому числі: дітям-сиротам та дітям, що залишилися без піклування батьків, дітям, що постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи, дітям з багатодітних та малозабезпечених сімей, дітям-інвалідам.

Держава забезпечує в межах, визначених Кабінетом Міністрів України, надання безкоштовних та пільгових фізкультурно-оздоровчих послуг дітям дошкільного віку, учням загальноосвітніх та професійних навчально-виховних закладів, ветеранам війни і особам, прирівняним до них, а також встановлює пільги при наданні таких послуг іншим категоріям громадян.

Держава створює умови для правового захисту інтересів громадян у сфері фізичної культури і спорту, розвиває фізкультурно-спортивну індустрію та інфраструктуру, заохочує прагнення громадян зміцнювати своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя.

Фізкультурний рух в Україні спирається на різнобічну діяльність громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості.

Первинною ланкою самодіяльної організації фізкультурного руху є колективи фізкультури на підприємствах, в установах, організаціях, що об'єднують на засадах добровільності громадян за їх інтересами у фізкультурно-спортивному русі.

Громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості (добровільні спортивні товариства, спортивні федерації, клуби тощо) реалізують завдання, визначені у статті 2 Закону України «Про фізичну культуру і спорт», на всіх рівнях і напрямках фізкультурно-спортивної діяльності у взаємодії з державними органами, профспілками, іншими об'єднаннями громадян, суб'єктами підприємництва, відповідними міжнародними організаціями.

Основними показниками стану фізичної культури і спорту є рівень здоров'я і фізичного розвитку різних верств населення; ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності, рівень розвитку системи фізичного виховання, самодіяльного масового спорту; високі досягнення спортсменів України в окремих видах спорту; рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами, спортивними спорудами та майном.



На підставі зазначених показників розробляється державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

**Сферами впровадження** фізичної культури є виробнича, навчально-виховна, соціально-побутова сфери.

*1. Виробнича сфера* – містить в собі систему оздоровчих професійно-прикладних фізкультурних заходів, скерованих на збереження та підвищення здатності людини до трудової діяльності на виробництві.

Виробнича сфера має два аспекти впровадження :

- загальнооздоровчий, що реалізується шляхом організації фізкультурної роботи в рамках фізкультурних осередків (колективів фізкультури за місцем проживання);

- спеціальний, що містить систему фізкультурно-оздоровчих заходів, форми та зміст яких визначає особливостями впливу на людину умов, характеру й організації праці. Проводяться вони як правило на території підприємств, організацій, установ у робочий та позаробочий час.

*2. Навчально-виховна* – містить у собі дошкільні заклади, середні загальноосвітні школи, професійно-технічні навчальні заклади, та ВНЗ 1-4 р.а. Згідно з Законом України "Про фізичну культуру і спорт" фізкультурно-спортивна робота здійснюється з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку дітей та молоді.

*3. Соціально-побутова сфера* включає в себе ФК і спорт за місцем проживання; у місцях масового відпочинку; в оздоровчо-рекреаційних та лікувальних установах.

Держава створює необхідні умови для підготовки наукових та викладацьких кадрів, розвитку наукових досліджень у галузі фізичної культури та стимулює впровадження їх у суспільну практику.

Основними напрямками впровадження фізичної культури є фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичне виховання та розвиток масового фізкультурно-спортивного руху.

Напрями ФК і спорту.

*1. Фізкультурно-оздоровча діяльність.*

Під фізкультурно-оздоровчою діяльністю розуміють усі види фізкультурної діяльності, які включають визначені фізичні

вправи та масові оздоровчі заходи, основна мета яких – сприяння досягненню гарного фізичного та психічного стану людини.

2. *Фізичне виховання* є головним напрямом впровадження ФК і органічною частиною загального виховання, що забезпечує розвиток фізичних, морально-виховних, розумових здібностей людини.

3. *Масовий фізкультурно-спортивний рух або самодіяльний спорт* - який включає змагальну діяльність та підготовку до неї з урахуванням віку, стану здоров'я та рівня фізичного розвитку; його організаційну основу становлять різноманітні фізкультурно-спортивні секції, оздоровчі спортивні клуби, школи здоров'я та інше.

Фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована на підтримання та зміцнення здоров'я у виробничій, навчально-виховній і соціально-побутовій сферах.

Основні напрями щодо організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у цих сферах визначаються в державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

Власники та уповноважені ними органи підприємств, установ, організацій зобов'язані створювати працівникам відповідні умови для реалізації їх права на заняття фізичною культурою.

Фізкультурно-оздоровча діяльність у виробничій сфері здійснюється на основі встановлених законодавством вимог щодо режиму праці і відпочинку шляхом проведення реабілітаційних та професійно-прикладних занять в режимі робочого дня, після трудового відновлення, профілактичних занять, спортивно-масової роботи, в тому числі організації спортивно-оздоровчого туризму.

Порядок створення і використання матеріальної бази для занять фізичною культурою, фінансування, забезпечення спеціалістами для індивідуальних та колективних занять працівників та членів їх сімей визначаються законодавчими, іншими нормативними актами та колективними договорами.

Кабінет Міністрів України за участю громадських організацій розробляє систему заходів щодо підтримання та зміцнення здоров'я різних категорій населення в соціально-побутовій сфері та забезпечує умови для її впровадження в життя, використання

фізичної культури і спорту як засобу профілактики і лікування захворювань.

Створення умов для занять фізичною культурою населення за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення покладається на місцеві органи виконавчої влади та органи місцевого самоврядування за рахунок коштів відповідних бюджетів на основі державних нормативів фінансування фізкультурно-оздоровчих програм. Вони надають громадським організаціям фізкультурно-спортивної спрямованості та фізкультурно-спортивним закладам допомогу у виділенні місць для фізкультурно-оздоровчих занять у жилих районах, у парках культури і відпочинку, використанні для цих цілей спортивних споруд незалежно від їх належності.

У навчально-виховній сфері (дошкільних виховних закладах, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних, вищих навчальних закладах) фізкультурно-оздоровча робота здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням дітей та молоді, з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку.

У складі педагогічних колективів дошкільних виховних та інших закладів освіти обов'язково передбачаються посади фахівців і фізичного виховання.

Органи виконавчої влади, підприємства, установи та організації, яким підпорядковуються дошкільні виховні заклади, забезпечують необхідні умови для проведення щоденних фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми, морально і матеріально заохочують педагогічні колективи та фахівців фізичного виховання, які досягли успіхів у збереженні і зміцненні здоров'я дітей.

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

Фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється в дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах

відповідно до навчальних програм, затверджуваних у встановленому порядку.

У середніх загальноосвітніх навчально-виховних закладах уроки з фізичної культури є обов'язковими і проводяться не менше трьох разів на тиждень.

Періодичність проведення занять з фізичної культури, вимоги до складання заліків з фізичного виховання встановлюються за погодженням з центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту.

Середні загальноосвітні та професійні навчально-виховні заклади з урахуванням місцевих умов, інтересів і запитів учнів самостійно визначають зміст, форми і засоби їх рухової активності, методи проведення занять з фізичної культури, а також організують позанавчальну фізкультурно-спортивну роботу за участю позашкільних навчально-виховних закладів, громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості.

Місцеві органи виконавчої влади можуть вводити додаткові уроки фізичної культури за умови виділення коштів із відповідних бюджетів.

Фізичне виховання військовослужбовців є складовою частиною загальної системи навчання та виховання особового складу Збройних Сил України, органів внутрішніх справ, інших військових формувань і здійснюється у формі спеціальної фізичної підготовки.

Заняття фізичною культурою і спортом інвалідів є складовою частиною їх дозвілля, фізичної реабілітації та соціально-трудової адаптації.

Організація занять фізичною культурою і спортом у системі безперервної реабілітації інвалідів (включаючи дітей з фізичними і розумовими вадами), підготовка кадрів, методичне забезпечення, лікарський контроль здійснюються органами охорони здоров'я, фізичної культури і спорту, освіти, соціального захисту населення та організаціями інвалідів.

Місцеві органи виконавчої влади, органи місцевого самоврядування, громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості та організації інвалідів створюють спеціалізовані фізкультурно-оздоровчі заклади (клуби і центри), забезпечують

їх спеціальним обладнанням, сприяють участі інвалідів у спортивних змаганнях.

Центральний орган виконавчої влади з фізичної культури і спорту разом з національним Олімпійським комітетом забезпечує підготовку та участь інвалідів у Параолімпійських іграх та міжнародних іграх інвалідів.

На фінансування фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів для інвалідів, створення та розширення їх спортивної бази виділяються кошти з державного бюджету та бюджетів місцевого самоврядування.

Адміністрація виправно-трудових установ забезпечує контроль за станом здоров'я осіб, які в них перебувають, і організовує всі необхідні фізкультурно-оздоровчі заходи.

Правилами тримання засуджених у місцях позбавлення волі встановлюються вимоги щодо проведення з засудженими фізкультурно-оздоровчих занять, нормативи забезпеченості виправно-трудових установ фізкультурно-спортивним інвентарем та обладнанням.

Самодіяльний масовий спорт є складовою частиною фізичної культури і здійснюється з урахуванням віку, стану здоров'я та рівня фізичного розвитку особи і включає змагальну діяльність, спеціальну підготовку до неї (тренування), орієнтовану на досягнення певних спортивних результатів.

Держава всебічно сприяє розвитку самодіяльного масового спорту, основу якого становлять різноманітні фізкультурно-спортивні секції, заохочує і стимулює діяльність підприємств, установ, організацій та громадян, що сприяє його розвитку.

## **2. Види фізкультурно-спортивних заходів та їх значення в масовій фізкультурно-оздоровчій роботі**

Масові фізкультурно-спортивні заходи займають важливе місце в системі організації здорового способу життя населення України. Вони є методом залучення широких мас населення до занять фізичною культурою й спортом, реабілітації організму, підвищення фізичної підготовленості, виховання необхідних рухових навичок і вмій, сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною культурою й спортом.

Спортивно-масові заходи – це змагальна ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням їх віку, статі, підготовленості мають приблизно рівні можливості досягти перемоги в доступних їм вправах. Ця доступність створюється спеціальним підбором змагальних вправ, складності й довжини дистанцій, ваги використовуваних снарядів, а також тривалістю й інтенсивністю виконання рухових дій. Крім того, для змагання з різним контингентом учасників із метою вирівнювання їхніх фізичних можливостей використовуються гандикапи, фора, порівняльні коефіцієнти й заохочувальні бали.

Фізкультурно-оздоровчі масові заходи поєднують у своєму змісті не тільки спортивні змагання з метою перевірки навичок і вмінь, набутих у процесі занять фізичними вправами, але й з метою організації активного оздоровчого відпочинку, релаксації та реабілітації. Це зумовлює розширення та урізноманітнення програм, використання новітніх технологій, поповнення технічного та тактичного арсеналу, підвищує вимоги до особливостей підготовки й проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів з населенням різних вікових та соціальних груп.

У практиці фізкультурного руху використовується безліч різноманітних масових заходів, у тому числі фізкультурні свята «Олімпійський день», «День Козацтва», спартакіади гуртожитків, різних робочих колективів т. д.

Великий інтерес викликають змагання з лижного спорту, масові естафети й пробіги, комплексні змагання, день здоров'я, день плавця, день бігуна. Учасниками таких фізкультурно-спортивних заходів можуть бути представники різних верств населення, вікових груп та рівня фізичної підготовленості. Мета таких змагань – підвищити емоційність, створити сприятливу атмосферу, стимулювати рівень майстерності й результативності учасників й тим самим зробити більш ефективними змагання. Мета таких змагань – підвищити емоційність занять, створити сприятливий настрій, стимулювати рівень майстерності й тим самим зробити заняття більш ефективними.

З метою популяризації та реклами фізичної культури до змагань долучаються відомі політики, бізнесмени, зірки

телеекрану. При цьому бажано, щоб серед учасників таких змагань була якомога більша кількість представників, яких необхідно залучати до занять у фізкультурно-оздоровчих групах, спортивних школах, а саме учнівська та студентська молодь. Змагання у програмі широкомасштабних масових фізкультурно-спортивних заходів доцільно проводити за спрощеними правилами, використовуючи рухливі ігри, туристичні естафети, змагання на доріжках здоров'я, майданчиках й т.д.

На етапі засвоєння техніки спортивних вправ і опанування навичками змагальної діяльності можна організувати змагання спортивної спрямованості, головними завданнями яких є досягнення найвищого результату, установлення рекордів (у тому числі особистих), виграш першості, добір найсильніших у збірні команди. З цією метою проводяться змагання з видів спорту (першості, чемпіонати) за загальними правилами, у тому числі комплексні змагання як усередині колективу, так і за планами спортивно-масових заходів району, міста й т.д.

### **3. Завдання масових фізкультурно-спортивних заходів та принципи їх проведення**

Основною метою фізкультурних спортивно-масових заходів є створення сприятливих умов рекреації населення України та забезпечення права громадян на заняття фізичною культурою і спортом, задоволення їхніх потреб в оздоровчих послугах за місцем проживання та у місцях масового відпочинку, популяризації здорового способу життя.

Стимулюючи зростання спортивно-технічних досягнень, сприяючи кращій фізичній підготовці й морально-патріотичному вихованню молоді, масові фізкультурно-спортивні заходи розв'язують багато актуальних соціальних завдань.

1. Пропаганда фізичної культури і спорту. Вона забезпечується наочністю, котра відповідає оформленням місць проведення, своєчасною грамотною інформацією про хід, сутність і підсумки заходу.

2. Реклама форм і видів масових фізкультурно-оздоровчих заходів залежно від характеру й спрямованості, їхньої популяризації серед населення.

3. Розширення менеджментської та маркетингової спортивно-масової структури діяльності.

4. Виявлення перспективної молоді для занять різними видами спорту.

5. Виконання „Державних нормативних тестів фізичної підготовленості населення України”

6. Встановлення спортивних рекордів (закладу, підприємства, району, міста).

7. Національно-патріотичне виховання, яке базується на традиційних основах фізичного виховання українського народу.

8. Розширення сфери спілкування, інтелектуального збагачення, об'єднання інтересів, усвідомлення суспільної цілісності та особистої значущості. Цьому допомагає спільна підготовка до змагань, участь у складі команд, присутність глядачів і вболівальників.

9. Залучення населення до суспільно-корисної діяльності в галузі фізичної культури й спорту. У сфері масової фізкультурно-оздоровчої роботи важко домогтися успіху без залучення помічників, організаторів-фізоргів, членів комісій, спортивних суддів, волонтерів, спонсорів, представників радіомовлення та преси.

10. Виявлення найсильніших учасників і команд, комплектування збірних команд.

11. Підведення підсумків, оцінка та контроль роботи фізкультурних клубів, секцій, груп, визначення переможців масових заходів та якості фізкультурно-оздоровчої роботи.

12. Обмін досвідом роботи, демонстрація досягнень кращих колективів. Це завдання розв'язується завдяки залученню досвідчених фізкультурників, організації зустрічей з різними командами, підсумкам змагань, акцентуванню уваги учасників на досліджуваних предметах.

У кожному окремому випадку при проведенні масового заходу визначаються конкретні завдання, що відповідають його головній меті та сприяють її досягненню найбільш повною мірою.

Таким чином, кожен масовий спортивний захід у системі фізкультурно-оздоровчої роботи повинен проводитися відповідно до наступних основних організаційних принципів:



1. Відповідність організації завданням. Тобто характер, зміст, місце й час проведення повинні вибиратися так, щоб сприяти найбільш повному розв'язанню головного завдання. Якщо таким завданням є пропаганда фізичної культури й спорту, то захід потрібно проводити в місцях масового відпочинку, усередині мікрорайону, біля будинків, на відкритому спортмайданчику або стадіоні у той час, коли змагання спостерігатиме найбільша кількість глядачів. У плані підготовки таких заходів одними з головних будуть питання реклами, інформації, оформлення.

Якщо метою є оздоровчий відпочинок, для якого важлива відсутність сторонніх, невимушена атмосфера, можливість усамітнитись, відпочити на свіжому чистому повітрі, надмірна реклама неактуальна.

2. Доступність заходу за часом і місцем проведення. Це другий організаційний принцип, і його дотримання вимагає обов'язкового врахування таких факторів, як режим роботи учасників, транспорт, погода.

3. Доступність змагальних вправ. До участі у спортивно-масовому заході залучаються учасники різного віку, статі й фізичної підготовки. Ці фактори необхідно враховувати при визначенні програми змагання, включаючи в неї вправи доступного навантаження, складності, тривалості й інтенсивності виконання.

4. Безпека учасників, глядачів і суддів. Спортивно-масові заходи часто проводяться не на типових спортивних спорудах та із залученням недостатньо досвідчених суспільних суддів і учасників. Необхідно організувати медичне забезпечення, особливо ретельно підбирати й контролювати траси для бігу, сектори для метання й стрибків, майданчики для ігор, дистанції туристичних естафет і т.п.

Необхідно заздалегідь перевірити спортивний інвентар, установити огороження небезпечних зон, призначити пікети й передбачити місця для розташування учасників і їхнього майна. Варто пам'ятати, що неорганізованість у цьому питанні може не тільки зіпсувати настрій людей, але й призвести до непоправних наслідків.

5. Видовищність, наочність, естетичність, що сприяють гармонійному розвитку особистості. Цей принцип повинен

проявлятися не тільки в підборі вправ з урахуванням статі, віку, інтересів учасників і глядачів, але й у мистецтві оформлення, створенні відповідної атмосфери, церемоніях їх відкриття й закриття, в охайності костюмів учасників і суддів, в етиці спілкування між учасниками, судьями й глядачами, об'єктивності в оцінці результатів, своєчасності підведення підсумків змагання і їхніх оголошень, дотримання врочистих процедур при нагородженні переможців.

Недотримання цих принципів може негативно вплинути на успіх проведення спортивно-масових заходів та змагань, знецінити організаційну підготовчу роботу, призвести до небажаних наслідків, створити загрозу здоров'ю учасників.

#### **4. Зміст та особливості професійної діяльності організатора масової ФК**

##### **4.1. Педагогічні функції і види діяльності організатора масової фізичної культури**

Для того, щоб організатор масової фізичної культури став майстром у розв'язанні педагогічних завдань, йому необхідно цілеспрямовано розвивати свої загальнопедагогічні та спеціальні (з урахуванням специфіки своєї професії) здібності, включаючи і рухові.

Педагогічна діяльність організатора масової ФК, як відомо, реалізується сукупністю різноманітних дій у певних педагогічних ситуаціях, які підпорядковані навчально-виховним цілям і спрямовані на розв'язання конкретних педагогічних та оздоровчих завдань.

Усі педагогічні функції поділяють на дві групи. До першої входять орієнтаційна, розвиваюча, мобілізуюча (та, що стимулює розвиток) і інформаційна функції, основою яких є дидактичні, академічні, авторитарні, комунікативні здібності людини. У процесі професійно-педагогічної підготовки вчителя треба діагностувати рівень розвитку цих здібностей і цілеспрямовано формувати ті з них, прояв яких виявився недостатнім.

Узагальнення матеріалів багатьох досліджень другої групи (організаційно-структурних) функцій дозволяє визначити, що до неї входять такі педагогічні функції: конструктивна, організаторська, комунікативна і гностична (дослідницька).

### Конструктивна функція організатора забезпечує:

- визначення мети і завдань навчально-виховного процесу;
- відбір навчального матеріалу, який слід засвоїти учням, його систематизацію;
- проектування діяльності учнів із засвоєння навчального матеріалу;
- проектування власної майбутньої діяльності і поведінки у взаємодії з учнями;
- підбір адекватних засобів, методів і методичних прийомів, способів організації і форм навчальної, тренувальної і виховної роботи;
- виявлення розбіжностей між запланованим і досягнутим.

### Організаторська функція реалізується через:

- забезпечення різноманітних видів навчальної діяльності учнів;
- організацію учнівського колективу, його згуртування і спрямування на розв'язання навчальних завдань;
- організацію позакласної і позашкільної роботи з фізичного виховання учнів;
- матеріально-технічне забезпечення педагогічного процесу;
- організацію власної діяльності і поведінки під час безпосередньої взаємодії з учнями на уроках і позаурочних заняттях (розподіл робочого часу, інструктаж, контроль, дозування навантаження тощо).

Опановуючи організаторські вміння, майбутні педагоги у процесі практики поступово досягають таких рівнів:

- репродуктивного, за якого особа діє за Інструкцією або наслідує організаторські дії вчителя чи інших осіб;
- адаптивного, за якого студент пробує застосувати досвід організаторських дій у нових, але типових ситуаціях;
- моделюючого, за якого студент за завданням педагогів планує і реалізує організаторські дії, які забезпечують виконання певних колективних завдань учнів або завдань окремих дітей;
- творчого, за якого студент проявляє достатню самостійність та ініціативу, організовуючи педагогічно доцільну діяльність учнів; уміє визначати мету і завдання, забезпечити їх виконання, оцінити результати діяльності.

### Комунікативна функція передбачає:

- встановлення ділових і неформальних особистих стосунків з окремими учнями і групами учнів;
- ділове спілкування з іншими вчителями та адміністрацією школи;
- контакти з державними і громадськими фізкультурно-спортивними організаціями;
- налагодження взаємодії з батьками учнів;
- уміння знаходити меценатів (спонсорів).

Гностична функція передбачає вивчення:

- змісту і способів впливу на учнів на основі розуміння їх внутрішнього стану;
- вікових і індивідуальних особливостей учнів;
- особливостей процесу і результатів власної діяльності, її вад і переваг.

Гностична функція організатора є провідною, оскільки пізнавальна діяльність є основним видом діяльності, без якого неможливі (або стають неповноцінними) всі інші її види.

Гностична функція реалізується ефективно, якщо її результатом є правильна самооцінка, самоконтроль, самосвідомість, самопроєктування, самоуправління тих, хто навчає і навчається.

#### **4.2. Підготовка фізкультурного активу**

Різноманітну роботу з фізичного виховання поза уроками в школі, поза навчанням у ВНЗ зі студентами можна виконувати лише за умови самодіяльності активу учнів, студентів. Тому вчитель (організатор) масової фізичної культури повинен прагнути об'єднати навколо себе якомога більше учнів, студентів, не тільки спортсменів, а й інших, придатних до відповідної роботи, до обслуговування змагань, до створення матеріальної бази тощо.

Це можуть бути так звані «важкі діти», але хороші організатори (неформальні лідери), що бажають допомогти вчителю, інструктору.

Зрозуміло, що ефективність роботи активу залежить від рівня його підготовки. Тут одного бажання мало, для роботи необхідні знання, уміння і певні навички.

Підготовка активу здійснюється у школі та в інших організаціях, що керують фізичним вихованням. Так, голова і члени ради колективу фізичної культури повинні навчатися майстерності організаторської роботи при районних методоб'єднаннях учителів. (Взяти на себе цю функцію може і відповідний спорткомітет, ДСТ, ДЮСШ).

Навчання активу може організовуватися концентровано в часі або періодично (один раз на тиждень, місяць чи якийсь інший термін).

У школі для проведення семінарів активістів можна використовувати і час шкільних канікул. Зміст програм навчання можна поділити на загальні і спеціальні питання.

До загальних належать: мета і завдання фізичного виховання, принципи системи фізичного виховання. Знання цих тем обов'язкове для всіх груп активістів.

Спеціальними темами, наприклад, для фізоргів, є:

- організація завдань для класу;
- оформлення заявок (для участі у змаганнях);
- організація і підготовка команд (для участі у змаганнях);
- фізкультурні заходи в режимі дня.

Судді вивчають питання, що стосуються особливостей конкретного виду спорту і правил змагань.

Громадські інструктори одержують знання, що стосуються техніки вправ, методики проведення занять, дозування навантаження.

На спеціально організованих практичних заняттях слухачі семінарів керують тренуванням і беруть участь у суддівстві.

Майбутніх інструкторів необхідно знайомити з підготовкою спортивного інвентарю; веденням і складанням навчальної і залікової документації (протоколів змагань, відомостей, наказів тощо).

На підсумкових заняттях всі учасники складають залікові іспити з теоретичного і практичного розділів навчального плану.

Дуже важливо на заняттях організувати обговорення матеріалу, що вивчається, обмінюватись досвідом, всіляко заохочувати слухачів семінарів ставити питання.

Навчання і виховання фізкультурних активістів здійснюється і в процесі всієї навчальної і позаурочної роботи: на уроках, на

секційних заняттях, на спортивних змаганнях, у туристичних походах. До підготовки і проведення занять доцільно залучати широке коло людей: членів педколективу, висококваліфікованих суддів, фізоргів.

Крім лекцій, бесід, практичних занять, потрібно широко практикувати проведення семінарів, особливо з суддями та інструкторами.

Форми навчання активу:

– семінари;

– інструктивні заняття (дається інструктаж);

– групові та індивідуальні консультації (під час консультацій: учитель дає поради, відповідає на запитання, роз'яснює, як краще діяти, щоб успішно виконати покладені на активістів обов'язки. Групові консультації використовуються, коли необхідно озброїти спеціальними знаннями і практичними вміннями юних суддів з видів спорту, командирів відділень, громадських інструкторів);

– наради і короточасні семінари перед проведенням конкретних заходів (змагань, вечорів, свят, походів і т.д.).

Залучення членів фізкультурного активу до взаємоперевірки і взаємоконтролю спонукає їх замислитись над роботою, що виконується, згадати все вивчене.

Самоперевірка і взаємоперевірка сприяють самовдосконаленню. Навчившись виявляти позитивні і негативні сторони у роботі товаришів (колег), активіст застосовує це вміння і до себе.

### **4.3. Створення матеріальної бази**

Важливою умовою функціонування системи фізичного виховання є матеріальна база. При цьому масова фізична культура потребує особливої бази. Плануючи її створення, треба орієнтуватись на необхідність залучити до виконання вправ одночасно всіх учнів (або тих, хто займається фізичною культурою), враховуючи їх вік і рівень підготовки.

Створення матеріально-технічної бази вимагає від учителя (інструктора, тренера) великих зусиль, ініціативи і творчості.

У цій роботі він повинен виходити з тих підвищених вимог до фізичної освіти людей, реалізація яких неможлива без постійного

вдосконалення навчально-матеріальної бази і технічних засобів навчання.

В основі створення нового обладнання, пристроїв, приладів завжди лежить потреба найбільш ефективно виконувати навчальну програму, надавати допомогу тим, хто відстає, прискорити процес засвоєння вправ, виховувати необхідні якості, тобто в основі лежить методична, а не технічна ідея.

Матеріальна база – це не мета, а засіб її досягнення. Досить важливим для матеріально-технічної бази є нестандартне обладнання:

- багатопропускні прилади;
- саморобний інвентар (гранати, м'ячі, палиці);
- тренажерні пристрої; технічні засоби навчання (прилади термінової інформації).

При конструюванні, створенні і використанні нестандартного багатопропускового обладнання треба дотримуватись ряду вимог, а саме:

- необхідність розвитку фізичних якостей і багатопрофільність використання;
- можливість фронтальної організації навчальної діяльності, швидкого встановлення і розбирання, безпеки і доступності виконання вправ;
- формування прикладних навичок;
- підвищення емоційного насичення занять;
- можливість використання в процесі самостійної роботи учнів;
- усунення можливих причин травматизму.

#### *Контрольні запитання та завдання*

1. Охарактеризуйте сфери впровадження ФК і спорту.
2. Розкрийте основні напрямки ФК і спорту.
3. Виробнича сфера має два аспекти впровадження. Які саме?
4. Охарактеризуйте соціально-побутову сферу ФК і спорту.
5. Охарактеризуйте навчально-виховну сферу ФК і спорту.
6. Розкрийте педагогічні функції організатора масової ФК.
7. В чому полягає просвітницька діяльність?
8. Які Ви знаєте форми навчання фізкультурного активу?

## ТЕМА 1.2. ПРОПАГАНДА МАСОВОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РОБОТИ

### 1. Основні цілі пропаганди масової фізкультурно-спортивної роботи

Під пропагандою фізкультурно-спортивної оздоровчої роботи розуміється цілеспрямована діяльність із розповсюдження знань у галузі фізичної культури і переконання населення в необхідності фізкультурних занять.

Правильно організована пропаганда – це єдиний безперервний освітньо-виховний процес, який переслідує послідовне досягнення чотирьох цілей.

1. Переконання в необхідності занять фізичною культурою. Тематика пропагандистської роботи в процесі досягнення цієї мети: «Фізична культура і здоров'я», «Фізична культура і довголіття», «Фізична культура і підвищення працездатності», «Фізична культура і гармонійний розвиток», «Соціальне значення фізичної культури в розвиненому суспільстві», «Науково-технічна революція і фізична культура» і т. п.

2. Підвищення фізкультурної грамотності. На цьому етапі пропагандистського впливу популяризуються основи методики фізкультурних занять, засоби фізичного виховання, напрями фізкультурно-оздоровчої діяльності, зміст і значення фізкультурного руху і т. ін.

3. Залучення населення до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять. Для досягнення цієї мети переконаному в необхідності фізичної культури і досить грамотному в цій галузі населенню необхідно надати інформацію про доступність, можливості, порядок занять у наявних фізкультурно-оздоровчих групах, про умови зарахування до цих груп. Необхідно дати рекомендації з організації нових груп бажаного профілю, організації та проведення масових фізкультурно-спортивних та туристських заходів, активного відпочинку і т. д.

Послідовне виконання зазначених завдань робить реальним і досягнення четвертої мети.



4. Підтримка та підвищення фізкультурної активності, підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять. Досягнення цієї мети передбачає пропагування передового досвіду, новітніх наукових відкриттів, методичних прийомів, раціональних програм і комплексів для групових і самостійних фізкультурних занять, рекомендацій з використання, а також виготовлення тренажерних пристроїв, самоконтролю, самомасажу, аутотренінгу і т. д.

Основними формами пропаганди фізкультурно-оздоровчої роботи є усна, друкована, показова і наочна. Кожна з цих форм має свої специфічні засоби впливу.

## **2. Усна форма пропаганди**

Основними засобами усної пропаганди є лекції, доповіді, бесіди, диспути і дискусії.

Під терміном «лекція» зазвичай розуміється виступ спеціаліста з заданої теми. Тривалість такого виступу 40-90 хвилин.

Підготовка лекції мвстить:

- вибір теми, що дозволяє вирішувати поставлені пропагандистські завдання і одночасно цікавить очікуваний контингент слухачів;
- розробку плану лекції;
- підбір необхідного матеріалу;
- збір інформації про організацію та місце проведення лекції;
- підготовку тексту або тез лекції.

Для організації лекції необхідно розв'язати такі питання, як визначення місця і часу її проведення, порядок оповіщення, залучення слухачів, підготовка і необхідне технічне обладнання приміщення, узгодження дій з особами та організаціями, що беруть участь в проведенні лекції. Слід пам'ятати, що низка питань (підготовка оголошень, запрошень, встановлення мікрофона і т. д.) повинні розв'язуватися завчасно.

Практика роботи з пропаганди масової фізичної культури і спорту серед населення показує, що найбільшою популярністю у слухачів користуються лекції про значення фізичної культури

для здоров'я людини з неформальними помітними назвами. Наприклад: «Ліки від усіх хвороб», «Пароль в країну здоров'я», «Якщо хочеш бути здоровим ...», «Комплекс здоров'я і бадьорості» і т. д.

Подібні лекції покликані переконати слухачів у необхідності занять фізкультурою. Лише після досягнення цієї мети можна приступити до популяризації певних форм і засобів фізичного виховання і оздоровлення.

Іншим засобом усної пропаганди є доповіді – фіксовані повідомлення з окремих питань будь-якої теми. Наприклад, це може бути викладення підсумків наукового дослідження або роботи колективу, досвіду практичної діяльності.

Дієвим засобом пропаганди фізкультурно-оздоровчої роботи є бесіди за участю одного або кількох фахівців. У ході бесіди фахівці відповідають на запитання присутніх, висловлюють свою думку з тих чи інших питань. У практиці фізкультурно-оздоровчої роботи доцільно організовувати бесіди, в яких одночасно беруть участь тренери, які займаються у фізкультурно-оздоровчих групах, лікарі, фізкультурні працівники-організатори.

З високою пропагандистською ефективністю можуть проходити і диспути, в яких всі бажаючі можуть виступити з заданої теми, поділитися особистим досвідом і висловити свою думку по суті обговорюваного питання.

Усна пропаганда може проводитися і в формі лекторіїв, в процесі яких читаються окремі лекції або цикли лекцій з проблем фізичної культури; і в формі конференцій, на яких заслуховуються доповіді з наукових, методичних проблем або з обміну досвідом фізкультурної роботи; і в формі тематичних вечорів, на яких можуть бути використані різні засоби лекційної пропаганди.

### **3. Друкована форма пропаганди**

Основними засобами такої пропаганди є газети, журнали, різного типу методична література, а також стінгазети, оголошення, афіші, гасла.

Друкована форма пропаганди в первинних фізкультурних організаціях за місцем проживання включає в себе поширення і

вивішування спортивних газет, створення методичного кабінету з фізичної культури і спорту, організацію випуску стіннівки фізкультурно-спортивного клубу, групи, команди.

У методичному кабінеті рекомендується створити бібліотеку, що має літературу з різних питань фізичної культури і спорту, методики фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, в тому числі самостійних занять фізкультурою, виготовлення і використання інвентарю, тренажерів і обладнання.

Досить ефективним засобом пропаганди може стати стінгазета первинної фізкультурної організації. У процесі спеціального соціологічного дослідження було встановлено, що найбільшим інтересом у читачів користуються стінгазети, які мають такі розділи.

1. Спортивно-фізкультурна інформація. У цьому розділі висвітлюються основні події в галузі фізичної культури і спорту, наводяться відомості про якість і призначення наявного в продажу спортивного інвентарю і майна індивідуального користування, подаються анотації цікавих книг і статей з фізичної культури і спорту тощо.

2. Методика самостійних занять фізичною культурою і спортом. У цьому розділі розміщуються поради початківцям, юним спортсменам, які займаються тими чи іншими видами фізичних вправ. Тут також доречні рекомендації з виготовлення та використання найпростіших тренажерів, поради тренерів, лікарів, досвідчених фізкультурників.

3. Життя фізкультурно-спортивного клубу. У цьому розділі систематично висвітлюється досвід роботи клубу, розповідається про кращих активістів, про підсумки внутрішніх змагань, про досягнення у фізкультурно-спортивній роботі і т. ін.

Стінгазета стане більш привабливою, якщо в ній буде розміщена і колонка гумору.

Слід пам'ятати, що успіх стінгазети залежить від правильного підбору редакційної колегії. Тільки грамотні, захоплені люди здатні забезпечити випуск цікавих і змістовних матеріалів.

#### **4. Наочна форма пропаганди**

Найбільш поширеними засобами наочної пропаганди фізичної культури і спорту є стенди, вітрини, різного роду художні плакати і тематичне декоративне оформлення.

Стенди – це стаціонарні форми пропаганди, що містять інформацію довгострокового користування, в тому числі плани роботи, таблиці рекордів колективу, різні графіки, структурні схеми, діаграми, нерідко супроводжуються текстовим матеріалом агітаційного та програмно-методичного характеру.

Вітрини – це різного роду засклені стелажі, що демонструють призи, грамоти, вимпели, методичну літературу з фізичної культури і спорту та ін.

Фотовітрини – це тематичні виставки фотографій, які висвітлюють будь-яку подію, захід, практику роботи фізкультурного колективу, а також виставки портретів кращих активістів, тренерів та організаторів фізкультурно-масової та спортивної роботи.

Комплексна інформація з тих чи інших питань фізкультурно-спортивної роботи може бути оформлена у вигляді друкованих або саморобних плакатів.

Так, окремими порадами спортивних товариств видаються плакати, що пропагують позитивний досвід кращих колективів фізичної культури та фізкультурно-спортивних клубів. Зазвичай на таких плакатах міститься кілька взаємопов'язаних нарисів, які висвітлюють історію, сучасний стан та прогресивні форми роботи колективу, а також серія фотографій про життя колективу.

Виготовлення невеликої серії плакатів (4-5 екз.) з комплексною інформацією про діяльність первинної організації. Для цього достатньо мати машинописні копії оригіналу і відповідну кількість комплектів фотографій.

Дієвою формою пропаганди фізкультури і популяризації діяльності ФСК можуть бути фотоальбоми, що розповідають про туристичні походи, спартакіади, заняття фізкультурно-оздоровчих груп та інші події та заходи, що проводяться клубом. Зберігаючись в раді ФСК або методичному кабінеті, такі фотоальбоми завжди цікаві для ветеранів, і

молодим членам клубу, сприяючи збереженню і зміцненню кращих його традицій.

## **5. Показова форма пропаганди**

Засобами даного виду пропаганди можуть бути змагання з різних видів спорту і фізкультурні свята – спеціально організовані спортивно-гімнастичні уявлення і паради, екскурсії на спортивні об'єкти, показ фізкультурно-оздоровчих або спортивних навчально-тренувальних занять.

Оскільки основним завданням даної форми пропаганди є залучення до занять фізичною культурою і спортом різних контингентів населення, слід пам'ятати, що не всі види змагань і навчальних занять дозволяють розв'язувати це завдання. Наприклад, у людей середнього та похилого віку виступи спортсменів вищих досягнень можуть викликати жвавий інтерес, викликати естетичне задоволення, залишаючись при цьому тільки видовищем. Так само саме блискучий виступ борців і боксерів навряд чи спонукатиме жінок до занять фізичною культурою. Тому зміст пропагандистських показових змагань і видовищ необхідно визначати з урахуванням реальних фізкультурно-спортивних інтересів і можливостей глядачів. Така пропаганда повинна бути доступною і спонукати глядача не тільки до споглядання, а й до дії.

Проведення фізкультурно-спортивних заходів пропагандистської спрямованості вимагає спеціальної підготовки. Їх треба організовувати за умови забезпечення максимальної кількості учасників і глядачів потрібного контингенту. У плані підготовки таких фізкультурно-спортивних заходів одне з головних місць повинні зайняти питання оформлення місць змагання, порядок оповіщення глядачів, радіофікація, підготовка коментаторських текстів, виготовлення гасел, афіш, запрошень і т. ін.

З особливою ретельністю слід поставитися до розробки сценарію фізкультурно-спортивного заходу з тим, щоб він дозволяв максимально використовувати наявні кошти і можливості, зробити захід привабливим, таким, що запам'ятовується.

Розв'язання пропагандистських завдань стане більш повним, якщо в програмі фізкультурно-спортивного заходу буде передбачена робота спеціального консультаційного пункту з основ фізкультурно-оздоровчої роботи та організований запис бажаючих до фізкультурно-оздоровчих груп та спортивних секцій.

## **6. Реклама у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи**

Реклама є активною формою пропаганди фізкультурно-оздоровчих занять. Щоб бути ефективною, реклама повинна відповідати таким принципам.

1. Безперервність впливу. Епізодична інформація в повсякденному житті витісняється з пам'яті новою інформацією, що постійно надходить. Тільки багаторазовий регулярний вплив на суб'єкт дозволяє «привчити» його до нових предметів. Постійна, безперервна пропаганда конкретних форм фізкультурно-оздоровчих занять здатна переконувати навіть недовірливих людей в тому, що вони повинні зайнятися фізичною культурою, і в тій формі, яка рекомендується.

2. Оригінальність, наочність, запам'ятовуваність інформації. Відомо, що сухий, офіційний текст читається не уважно, його значення повільно доходить до свідомості, слабо запам'ятовується. Водночас все яскраве, незвичайне, помітне привертає увагу в першу чергу, залишається у пам'яті. Саме тому такі живучі деякі назви книг і статей, рядки з пісень і віршів, гасла. Наприклад, «Спорт - це здоров'я», «Бігом від інфаркту», «Якщо хочеш бути здоровим - загартовуйся» і т. д.

Придумати хороше гасло або девіз непросто. Далеко не кожен здатний скласти короткий і влучний рекламний текст. Необхідно найретельніше підбирати слова, розташовувати їх так, щоб текст відповідав вимогам реклами. Нерідко для цього слід врахувати думки не тільки фахівців із фізичної культури, а й літературного працівника і психолога, оскільки проста перестановка слів, зміщення акценту може повністю змінити суть інформації або зробити її непривабливою.

3. Врахування інтересів і особливостей населення. Реклама фізкультурно-оздоровчої роботи лише тоді може бути дієвою, якщо відповідає потребам і фізичним можливостям соціальних і

статеві-вікових груп. Реклама художньої гімнастики, фігурного катання або боксу для людей похилого віку не може бути дієвою, а сам барвистий показ цих видів спорту буде для літніх людей всього лише видовищем, а не прикладом і стимулом для фізкультурно-оздоровчих занять. Водночас навряд чи доцільно рекламувати серед молодих і здорових людей лікувальну фізичну культуру і методи зміцнення здоров'я. У даному випадку доречно пропаганда тих чи інших видів спорту, спортивних ігор і туризму.

4. Доступність рекламованого. Суть принципу в тому, що марно рекламувати речі, які за вартістю, змістом, складністю або з інших причин недоступні широкому колу населення. Слід пам'ятати, що реклама дефіцитних товарів, а також недоступних форм фізкультурно-оздоровчої роботи, місць відпочинку, спорядження призводить лише до втрати інтересу до існуючих доступних товарів і форм занять.

5. Правдивість реклами. Сутність принципу полягає в тому, що рекламовані предмети (тренажери, форми занять та ін.) повинні повною мірою відповідати тим ознакам, якостям і достоїнствам, які повідомляються в рекламному оголошенні. Недотримання цього принципу призводить до розчарування і подальшої недовіри, а іноді і негативного ставлення до всього, що рекламується.

При komponуванні рекламованого оголошення слід виділяти найбільш важливі поняття, а також те, чим можна негайно зацікавити, привернути увагу тих, кому повідомлення адресовано.

### ***Контрольні запитання та завдання***

1. Основні цілі пропаганди масової фізкультурно-спортивної роботи.
2. Розкрийте основні засоби усної пропаганди.
3. Охарактеризуйте основні засоби друкованої пропаганди.
4. Опишіть найбільш поширені засоби наочної пропаганди у фізичній культурі і спорті.
5. Охарактеризуйте засоби наглядної пропаганди.
6. Охарактеризуйте рекламу як активну форму пропаганди фізкультурно-оздоровчих занять.

## ТЕМА 1.3. ПЛАНУВАННЯ МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

### 1. Складання плану та організація підготовки масових фізкультурно-спортивних заходів

У процесі організації спортивно-масових заходів необхідно враховувати фізкультурно-спортивні можливості, інтереси передбачуваних учасників, а також наявні можливості реалізації цих інтересів (наявність спортивного інвентарю й необхідних спортивних споруд, кліматичні умови, забезпеченість спортивними судьями, організаторами, матеріальними та фінансовими ресурсами).

Затверджуючи план масового фізкультурно-спортивного заходу необхідно орієнтуватися на плани районних та обласних управлінь фізичної культури і спорту. Це дозволить забезпечити систематичність і послідовність змагань, своєчасну підготовку збірних команд і учасників особистої першості до змагань на першість району, міста.

Практично доведено, що за місцем проживання доцільно проводити на місяць не більше 1-2 фізкультурно-спортивних заходів традиційного характеру, проведення яких протягом кількох років у визначений час дозволяє краще підготуватися до змагань, робить їх звичними, традиційними, знайомими, систематизує і стимулює учасників. Заходи необхідно проводити для всіх верств населення й розподіляти рівномірно впродовж усього календарного року.

У плані фізкультурно-спортивних заходів доцільно виділити розділи:

1. Комплексні фізкультурні і спортивні заходи (народні ігри , поєдинки, естафети).

2. Змагання з видів спорту (виконання вправ).

Крім назви і термінів проведення, у плані можна зазначити й іншу інформацію, що може сприяти кращій організації (передбачувані нагороди, призи і т. ін.).

Для організації масового фізкультурно-спортивного заходу необхідно завчасно створити підготовчу комісію. До неї входять працівники управлінь та відомств фізичної культури і спорту,



викладачі, тренери, представники культури і тих організацій, які можуть бути корисні в підготовці, проведенні та забезпеченні змагань, атракціонів і розваг.

Для впорядкування роботи комісії складається план підготовки заходу із урахуванням його мети, особливостей передбачуваних учасників, змісту змагальних вправ, об'єктивних умов і можливостей організаторів. План передбачає конкретизацію змісту роботи, терміну виконання, визначення відповідальних та відомості про організації, учасників, суддів, задіяних у заході.

У плані бажано передбачити наступні питання.

1. Розробка положення про спортивно-масовий захід та кошторис витрат.

2. Розробка сценарію (розгорнутого плану проведення), враховуючи церемонії відкриття, проведення, закриття, нагородження, використання символіки, гімну, музичного супроводу та ін.

3. Підбір, затвердження, інструктаж безпосередніх організаторів, технічних керівників, суддів, членів журі.

4. Підготовка місць проведення змагань, реклама, оформлення засобами наочної агітації й пропаганди, маркування трас, ігрових майданчиків, встановлення покажчиків, огороження й т.д.

5. Підготовка устаткування, інвентарю, спорядження (у тому числі суддівського), придбання призів, підготовка грамот, протоколів і т.д.

6. Виготовлення засобів наочної агітації, складання коментаторських текстів, афіш, оголошень, бланків «експрес-інформації» і т.д.

7. Організація медичного забезпечення, підбір лікарів, придбання медичних препаратів. У разі проведення заходу не на типових спортивних спорудах, а з виїздом за місто, у плані підготовки змагання повинен бути додатковий медичний пункт.

8. Організація транспортного медичного й побутового обслуговування. У цьому пункті необхідно передбачити порядок забезпечення учасників і суддів транспортом, підготовку тимчасових укриттів від дощу, забезпечення питною водою.

У деяких випадках варто передбачити спорудження тимчасової роздягальні, організацію харчування, прокату спортивного інвентарю та ін.

## **2. Планування роботи в державних органах управління**

Планування – це складання теоретично і методично обґрунтованої документації, що формує систему навчання і виховання; це з'ясування значення і закономірностей процесу фізичного виховання.

Суть планування у ФВ полягає в обґрунтуванні, розробці та документальному оформленні змісту і послідовності дій педагога для розв'язання завдань навчання і виховання тих, хто займається фізичними вправами.

План – це заздалегідь визначений порядок, послідовність здійснення визначеної на конкретний період програми (роботи) з вказівкою її мети, змісту, обсягів, методів, матеріальних і фінансових засобів, термінів виконання. Плани дають змогу дивитися далеко вперед, визначати мету і конкретні завдання, передбачати найефективніші засоби та шляхи їх розв'язання.

До планування висуваються вимоги:

1. План повинен бути перспективним. Це означає, що розв'язання найближчих завдань повинно призвести до поліпшення та розширення роботи, яка спрямована на подальший розвиток ФК та спорту в країні.

2. План має бути реальним. Кожний пункт плану, кожний захід, який планується, повинні відповідати можливостям організації. План, для виконання якого немає реальних можливостей, залишається на папері.

3. План повинен бути конкретним. Всі деталі плану повинні бути обміркованими, чіткими, точними, у всіх пунктах плану визначені терміни та особи, відповідальні за їх виконання.

4. Щоб розробляти повноцінні плани, до їх складання потрібно залучати актив – членів федерацій, ради ДСО, усіх зацікавлених осіб.

Отже, план може бути загальним, в якому передбачаються всі розділи роботи фізкультурної організації, та окремим, який відображає окремий захід. У державному плані країни передбачаються такі аспекти розвитку ФК і спорту:

- Фінансування фізкультурної роботи з держбюджета.
- Підготовка спеціалістів з фізичної культури і спорту (план випуску та зарахування).
- Виробництво спортивного та туристичного інвентарю та обладнання.
- Капіталовкладення на будівництво спортивних споруд як системи держкомспорту, так і інших відомств.
- Матеріально-технічне забезпечення.

Планами міністерств та відомств передбачаються:

- Заходи з навчальної, спортивно-масової роботи з ФК і спорту, які здійснюються у підвідомчих установах, освітніх закладах, військах та ін. організаціях в обов'язковому порядку.

- Заходи фізкультурно-оздоровчого напрямку для робітників, працюючих у підвідомчих установах та на підприємствах; гімнастика на виробництві, створення оздоровчих, туристичних, спортивних таборів.

- Будівництво спортивних споруд за рахунок фонду капіталовкладень.

- Ремонт, утримання та матеріально-технічне забезпечення спортивних споруд, які обслуговують окремі підприємства, установи, організації.

- Матеріально-технічне забезпечення спортивних споруд, які будуються за рахунок фондів підприємств та відповідно виконання зобов'язань за колективними договорами.

- Видавництво методичних та пропагандистських матеріалів, літератури, плакатів, випуск кінофільмів, теле- та радіопередач та інших пропагандистських заходів.

- Фінансування всіх заходів з ФК і спорту, які проводяться міністерствами та відомствами.

Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України у своїй діяльності керується Конституцією та законами України, актами Президента України і Кабінету Міністрів України, наказами Міністерства освіти і науки України та Положенням про Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України. У структурі Комітету діють філії: Кримське Республіканське, обласні, Київське та Севастопольське міські відділення з фізичного виховання та спорту.

Основним завданням Комітету є участь у реалізації державної політики з фізичного виховання і спорту в навчальних закладах. Комітет бере участь в організації роботи з фізичного виховання та розвитку спорту в навчальних закладах системи освіти України, а саме:

- у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю;
- у спортивних клубах та центрах студентського спорту вищих навчальних закладів;
- у професійно-технічних навчальних закладах;
- у загальноосвітніх навчальних закладах;
- у вищих навчальних закладах;
- у дитячо-юнацьких спортивних школах та інших позашкільних навчальних закладах фізкультурно-спортивної спрямованості.

Пріоритетними напрямками діяльності Комітету можна вважати наступні заходи:

I. Реалізація державної політики з фізичного виховання і спорту у навчальних закладах та заходів Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року (за визначеними напрямками).

II. Створення нормативно-правової бази для поновлення викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах незалежно від форми власності за освітнім ступенем «бакалавр» на денній формі навчання.

III. Виконання заходів із оптимізації мережі вищих навчальних закладів та факультетів, які здійснюють підготовку фахівців із галузі фізична культура і спорт та усунення розбалансованості між обсягами державного замовлення, підготовки за рахунок фінансування фізичних (юридичних) осіб та реальними потребами у фахівцях з фізичної культури і спорту в Україні.

IV. Сприяння утворенню та функціонуванню Центрив студентського спорту вищих навчальних закладів та спортивних клубів при вищих навчальних закладах.

V. Забезпечення проведення заходів Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів Комітету

з фізичного виховання та спорту серед вищих навчальних закладів України.

Держкомспорт розробляє попередні плани і погоджує з органами виконавчої і законодавчої влади. Контрольні цифри передаються в обласні, районні, міські спорткомітети.

Планування міського і районних комітетів з фізичної культури та спорту включає: план розвитку фізичної культури і спорту на рік; план роботи комітету, план роботи його засідань; календарний план спортивно-масових, фізкультурно-оздоровчих заходів; положення про спартакіаду і змагання (на календарний рік); оперативні плани (від кількох днів до кварталу).

До показників державного плану ввійшли: кількість тих, хто займається, згідно із затвердженими програмами, кількість тих, хто займається, та спортивних споруд, кількість тих, що займаються на спортивних спорудах на день.

Узагальнюючи кінцевий варіант плану, спорткомітети оцінюють відсоткову спроможність споруд. Кількість осіб, які систематично займаються, встановлюється зі стовідсоткового завантаження спортивних споруд. До них додаються кількість спортсменів з видів спорту, яким не треба спортивних споруд (велоспорт, шахи, шашки та інші).

План роботи спорткомітету:

1. Річний план визначає основні завдання і заходи в місті та районі.

2. Поквартальний план деталізований. План повинен пов'язуватися з діяльністю нижчестоящих організацій.

3. Оперативні плани – завдання: успішне проведення будь-якого заходу.

Планування міського і районних комітетів з фізичної культури та спорту включає:

- план розвитку фізичної культури і спорту на рік;
- план роботи комітету, тематику його засідань;
- календарний план спортивно-масових, фізкультурно-оздоровчих заходів;
- положення про спартакіаду і змагання (на календарний рік);
- оперативні плани (від кількох днів до кварталу).

### **3. Планування роботи громадських органів управління масовою фізичною культурою**

До громадських органів управління з фізичної культури і спорту належать: НОК та його осередки, федерації з видів спорту, добровільні спортивні товариства (ДСТ), спортивні клуби, організації, що існують за рахунок громадян. Планування ДСТ має напрями:

- удосконалення організації та управління фізкультурним рухом;
- розвиток масових форм фізичної культури та спорту;
- підвищення спортивної майстерності спортсменів;
- удосконалення спортивної бази фізкультурного руху.

Планування роботи в громадських органах управління масовою фізичною культурою здійснюється таким чином: обласна рада (міська) ДСТ здійснює свою діяльність на підставі комплексної системи планів: перспективного, поточного, оперативного.

Перспективний план (складається на 1 рік) у свою чергу включає:

- річний план роботи ДСТ;
- календарний план спортивно-масових заходів;
- план підвищення кваліфікації кадрів.

Отож, обов'язковими елементами поточного плану, який складається на квартал (3-4 місяці - чверті):

- план роботи президії ДСТ;
- план роботи апарату ДСТ;
- план роботи підрозділів ДСТ.

Оперативні плани (який складається на день, тиждень, місяць):

- графіки роботи відділів;
- робочий план, графіки роботи виконавців;
- плани і графіки, спрямовані на розв'язання спеціальних завдань управління.

### **4. Планування роботи в осередках (колективах) фізичної культури**

Планування роботи – обов'язкова умова успішної діяльності колективу фізичної культури (КФК). У КФК планування

здійснюється також на рік – перспективне планування, на квартал – поточне планування та оперативне планування.

Основними складовими частинами перспективного річного плану є: організаційна, фізкультурно-оздоровча, навчально-спортивна, агітаційно-масова робота.

У плані необхідно передбачити:

- організацію цехових фізкультурних груп і спортивних секцій з основних видів спорту (гімнастика, легка атлетика, лижний спорт, плавання, спортивні ігри);

- підготовка громадських інструкторів і суддів;

- залучення молоді до фізкультурного колективу;

- пропаганда фізичної культури та спорту.

Обов'язковими елементами у річному плані є цифрові показники з перерахованих частин плану:

- кількість фізкультурників;

- кількість підготовлених розрядників;

- кількість тих, хто займається виробничою гімнастикою;

- кількість тих, хто займається туризмом;

- кількість громадських інструкторів і тренерів.

В основі лежить кількість фізкультурників і спортсменів у відношенні до загальної кількості працюючих.

При плануванні діяльності КФК важливим розділом є фізкультурно-оздоровча робота, яка включає в себе:

- збільшення кількості фізкультурників;

- збільшення кількості тих, хто займається виробничою гімнастикою;

- створення і розширення груп «Здоров'я»;

- розвиток туризму і риболовства;

- розвиток спортивної бази.

На основі перспективного планування розробляється квартальний або місячний план роботи КФК.

## **5. Календарний план та положення про змагання – основні документи планування масової фізичної культури**

Календарний план складається на рік і має бути опублікований до початку наступного навчально-тренувального року. У календарному плані

зазначають терміни, місце і характер усіх тих змагань, які планує провести організація, що складає цей план. Крім того, слід визначити термін і місце проведення змагань вищестоящою організацією. Так, колектив фізкультури, складаючи свій план спортивних заходів, вносить до нього і першість міста, і першість ДСТ та інші змагання, в яких передбачає взяти участь.

Календарний план складається на основі також плану вищестоящої організації та відповідно до потреб і умов роботи організації, що складає план.

Відповідно до плану складається положення про змагання або регламент змагань. Своєчасне доведення цього документа до організації, що бере участь у змаганнях, сприяє кращій підготовці і більш організованому проведенню змагань.

Різниця між положенням про змагання та регламентом змагань полягає в тому, що положення затверджується у Міністерстві юстиції України та після реєстрації її не допускається ніяких змін. Проте регламент змагань не вимагає ніяких затверджень, окрім резолюції з боку організації, що проводить змагання.

*Положення* (регламент) - головний управлінський документ, на підставі якого здійснюється підготовка й безпосереднє проведення заходу. Положення визначає сутність, зміст і порядок змагальної діяльності, регламентує відносини між організаторами, суддями й учасниками.

У зв'язку із цим положення (регламент) необхідно складати чітко, щоб повністю виключити різне тлумачення тих або інших його пунктів. У ньому потрібно передбачити конкретні найбільш важливі ситуації, які можуть виникнути в ході проведення змагань. Водночас положення повинне бути по можливості коротким, чітко сформульованим. Його не слід перевантажувати вказівками, передбаченими загальноприйнятими типовими правилами змагань із певних видів спорту.



У сфері фізкультурно-оздоровчої роботи часто проводяться змагання за спрощеними правилами. У цьому випадку в положенні повинен бути обумовлений характер спрощення.

Організація та проведення масових оздоровчо-спортивних заходів розв'язують важливі завдання у залученні широких верств населення до систематичних занять, наданні фізкультурно-оздоровчих послуг, поєднанні індивідуальних форм організації фізкультурно-спортивної діяльності за місцем проживання, навчання та в місцях масового відпочинку населення.

**Положення про змагання** (регламент) повинно бути викладено чітко та вміщувати наступні основні розділи.

1. Мета та завдання змагань. У цьому розділі вказуються мета та завдання змагань, які можуть бути різноманітними в залежності від масштабу, характеру та спрямованості. Для змагань, які мають характер першості, основними завданнями можуть стати:

А) підведення підсумків учбово-спортивної роботи за певний період;

Б) виявлення найсильніших спортсменів або команд (фізкультурних організацій) або і тих і інших;

В) популяризація цього виду спорту.

2. Час і місце проведення змагань. Тут вказуються дата початку і кінця змагань, день приїзду і від'їзду, місто або населений пункт, назва спортивної споруди, де вони будуть відбуватися.

3. Керівництво змаганнями. Визначається, яка фізкультурна організація або її частина (відділ, управління, сектор) буде керуючою і на кого покладається безпосередньо проведення змагань.

4. Учасники змагань. Встановлюється вік, кваліфікація учасників. Для командних змагань перераховуються назви команд та їх склад.

5. Програма змагань. Наприклад, змагання із плавання: вказуються всі дистанції і способи плавання, за

якими проводяться змагання, окремо для чоловіків, жінок, юнаків та дівчат різних вікових категорій. Якщо змагання особисто-командні, то вказуються, які дистанції розігруються як особисті і які як командні.

6. Умови проведення змагань. Повідомляється система заліку, кількість учасників у кожному різновиді програми, порядок визначення переможців особистих і командних змагань.

7. Нагородження переможців. Вказується, чим нагороджуються переможці командних та особистих змагань, яка організація нагороджує, а також які спортивні звання будуть присвоєні переможцям (чемпіон, переможець і т.п.).

8. Умови зарахування учасників. Якщо у змаганнях беруть участь спортсмени з інших міст, то вказується дата їх прибуття та від'їзду. Обговорюється які витрати несуть організації, що проводять змагання та відряджувані, чим забезпечуються учасники змагань, які документи повинні бути подані учасниками в мандатну комісію для допуску до змагань.

9. Термін подання заявок. Вказується куди, кому і коли потрібно подати попередні й остаточні заявки.

Додатком до положення про змагання додається поденна програма. Повідомляється точний розклад змагань на кожен день, номери програми, а якщо змагання проводяться два рази на день, то вказуються ранкові і вечірні години початку змагань.

Календарний план спортивних заходів та положення про змагання – це основні документи, на основі яких планується навчально-тренувальний процес, проводиться підготовка спортсменів до змагань, організуються та проводяться змагання. Тому ці документи складаються особливо ретельно й продумано.

Подальша підготовка до змагань проводиться за планом, складеним на період, що залишився до початку змагань, в якому, як правило, передбачається виконання наступної роботи.

По-перше, організація контролю за ходом підготовки до змагань, який дозволить своєчасно виявити організаційні та методичні недоліки, усунути їх та тим самим надати дієву допомогу колективам або окремим спортсменами для більш успішної підготовки до змагань.

По-друге, своєчасне комплектування суддівської колегії та організація їх роботи. Спочатку призначаються особи головної суддівської колегії – головний суддя, його заступник, головний секретар. Усі вони в цей період здійснюють ряд підготовчих робіт.

Для міжміських змагань призначення та підбір суддів проводиться не пізніше ніж за два місяці до початку змагань в зв'язку з тим, що багато часу іде на листування з судьями та організаціями, в яких вони працюють, а також на переїзд суддів від місця проживання до місця проведення змагань.

Чим важливіше за масштабом змагання та чим складніша техніка їх проведення, тим раніше комплектують суддівську колегію і особливо – головну суддівську колегію. При комплектуванні суддівської колегії слід урахувати категорію суддів, оскільки для присвоєння плавцям спортивного звання судді повинні мати певну категорію.

По-третє, підготовка місця проведення змагань, обладнання та інвентарю. Місцем проведення змагань слід називати не тільки басейн, в якому проходять запливи, але всі необхідні допоміжні приміщення, майданчики та всю територію, яка належить басейну. Гарне та святкове оформлення місця змагань буде створювати хороше

враження на учасників та глядачів. Від якості інвентарю залежить успіх змагань.

По-четверте, при проведенні міжміських змагань керівна установа повинна своєчасно потурбуватись про учасників з інших міст, надати їм місця для проживання на час їх перебування в даному місті або населеному пункті, а також організувати харчування та культурне обслуговування.

По-п'яте, як би успішно не пройшли змагання, їх організацію не можна вважати доброю, якщо була присутня мала кількість глядачів. Для залучення глядачів необхідно заздалегідь інформувати населення про наступні змагання, і чим повною буде така інформація, тим більший інтерес вони викличуть. По можливості необхідно використовувати всі засоби інформації.

Важливим засобом є місцева преса. Через пресу, а також по радіо і телебаченню потрібно повідомити населення про склад учасників змагань і в подальшому регулярно подавати матеріали про хід підготовки команд.

Випуск афіш, плакатів, програм, запрошень, організація фотовітрин також будуть сприяти залученню глядачів до змагань і популяризації плавального спорту серед населення.

По-шосте, організація медичного контролю за ходом змагань і надання медичної допомоги учасникам є обов'язковими умовами при проведенні змагань. При басейнах і водних станціях є лікарі та медсестрою, як правило, їх залучають до роботи під час змагань. Якщо басейн немає медичних працівників, то організація, яка проводить змагання, повинна своєчасно подати заявку в місцеві органи охорони здоров'я з проханням виділити потрібну кількість медичних робітників, яка залежить від кількості учасників і масштабу змагань.

Заявки. Згідно з положенням про змагання, організації, які беруть участь у змаганнях, повинні надати заявки на участь в змаганнях. З метою кращого планування і успішного проведення змагань кожна організація надає три форми заявки: попередню заявку, власну заявку і технічну заявку.

Попередня заявка подається в організацію, яка проводить змагання, заздалегідь. Вона необхідна для того, щоб точно знати кількість учасників та команд. Ці дані є основними для господарсько-фінансових розрахунків при проведенні підготовчих заходів.

Власна заявка надається в мандатну комісію, яка призначається організацією і яка проводить змагання. Мандатна комісія перевіряє учасників відповідно з наданими списками і вирішує про допуск до змагань.

У залежності від масштабу змагань заявка надається за 1-3 дні до початку змагань. Технічна заявка надається представниками команд в суддівську колегію звичайно за день до змагань. У технічній заявці вказують, в яких номерах програми буде брати участь спортсмен та його останній результат на дистанції. У заявці повинні бути віза лікаря і мандатної комісії про допуск до змагань. Як правило, оформлення технічних заявок здійснює головний секретар на нараді суддівської колегії і представників, які проводяться звичайно напередодні дня змагань. Приймаючи заявки, головний секретар перевіряє правильність складання технічної заявки.

### ***ЗАТВЕРДЖЕНО***

*Наказ Міністерства України у  
справах сім'ї, молоді та спорту  
06.08.2010 № 2659*

### ***Вимоги***

***до змісту положення (регламенту) про офіційні  
фізкультурно-оздоровчі заходи або спортивні змагання***

1. Ці Вимоги стосуються складання положення (регламенту) про офіційні фізкультурно-оздоровчі заходи або спортивні змагання (далі - положення про захід), що включені до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів України, календарних планів фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів Автономної Республіки Крим, областей міст Києва та Севастополя, календарних планів фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів районів, міст, селищ та сіл.

2. Положення про захід документ, що визначає умови його проведення і включає такі розділи:

- цілі і завдання заходу;
- строки і місце проведення заходу;
- організація та керівництво проведенням заходу;
- учасники заходу;
- характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні),
- програма проведення змагань;
- безпека та підготовка місць проведення заходу;
- умови визначення першості та нагородження переможців і призерів;
- умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників;
- строки та порядок подання заявок на участь у заході;
- інші умови які забезпечують якісне проведення конкретного заходу.

3. Положення про захід розробляється на підставі правил спортивних змагань з видів спорту, затверджених в установленому порядку.

4. Положення про захід розробляється на календарний рік або у разі потреби, на кожний окремий захід та затверджується організатором цього заходу не пізніше ніж за два місяці до початку його проведення.

5. Положення про захід, затверджене організатором цього заходу, погоджується відповідною спортивною федерацією (асоціацією, спілкою, об'єднанням тощо) з виду спорту, яка має всеукраїнський або місцевий статус, у разі покладення на цю спортивну федерацію за її згодою певних

*функції або в разі здійснення цією спортивною федерацією фінансових витрат на проведення цього заходу.*

*б. У разі проведення фізкультурно-оздоровчого заходу або спортивного змагання громадською організацією фізкультурно-спортивної спрямованості положення про захід затверджується організатором за погодженням із структурним підрозділом з фізичної культури і спорту відповідної місцевої державної адміністрації або органу місцевого самоврядування.*

***Заступник Міністра України  
у справах сім'ї, молоді та спорту***

***А.В. Домашенко***

### ***Контрольні запитання та завдання***

1. У чому полягає планування роботи в державних органах управління галузі ФК і спорту?
2. Які вимоги висуваються до планування?
3. Які аспекти розвитку ФК і спорту передбачаються у державному плані країни?
4. Що включає в себе план роботи спорткомітету?
5. Що таке оперативний план? Охарактеризуйте його.
6. Розкрийте особливості поквартального плану.
7. Охарактеризуйте календарний план.
8. Розкрийте основні пункти Положення про змагання.

## **ТЕМА 1.4. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ**

### **1. Мета і завдання змагань**

Спортивні змагання є основою основ спортивної діяльності. Значну кількість часу, зусиль, фінансових вкладень витрачаються всіма спортивними установами на організацію і проведення змагань.

Усі учасники зі сфери спорту: адміністративні робітники, тренери, судді, обслуговуючий персонал, лікарі, представники масмедіа, активісти громадських, політичних, культурних і спортивних організацій керуються у своїй роботі її кінцевою метою – проведенням змагань для безпосередніх їх учасників-спортсменів.

Простий приклад: обласний комітет фізичної культури і спорту планує і організовує протягом року тільки обласних змагань (Першостей і Чемпіонатів) для спортсменів трьох вікових груп по 25-30 видах спорту, крім цього, на них покладається проведення від 5 до 15 змагань із національного спортивного календаря. І це ще не все – він проводить кілька міжнародних турнірів або як їх безпосередній фундатор, або за ініціативою спортивного комітету як безпосередній виконавець.

На теренах області свої обласні, міські, районні, сільські змагання з цих же та інших видів спорту проводять інші спортивні організації і установи (федерації, спортивні товариства, спортивні клуби, ДЮСШ).

Спортивний спеціаліст із вищою освітою повинен не тільки мати уявлення про місце і роль змагань у спорті, але й мати знання, вміння й навички самостійної організації і проведення змагань як зі свого виду спорту, так і з інших видів спорту, враховуючи їх особливості.

Метою спортивних змагань для спортсмена є перемога в них за умовами і за вимогами "Правил змагань" в конкретному виді спорту. Загальними і суто спортивними принципами, на основі яких створювались і створюються (в нових видах спорту) "Правила змагань", є:



1. Забезпечення спортсменам рівних для кожного умов у змагальній діяльності і побутових умов (проживання, харчування і відпочинок).

2. Забезпечення максимально об'єктивного визначення спортивних результатів, продемонстрованих кожним із спортсменів, який брав участь у змаганнях, і повної відкритості їх показників;

3. Створення максимально можливих у кожному виді спорту умов, які забезпечують збереження здоров'я учасників змагань гігієнічних вимог.

4. Створення найкращих умов для глядачів, вболівальників, аматорів і масмедіа під час змагань.

5. Забезпечення умов для виконання загальнолюдських моральних норм і прав усім учасникам змагань без різниці їх соціального, расового походження, приналежності до різних політичних партій і релігій, держав (під час міжнародних змагань).

Виконання більшості цих вимог "Правил змагань..." неможливе без створення умов, які повинні забезпечити організатори спортивних змагань.

На всі спортивні змагання покладається виконання багатопланових завдань, спільних для всіх видів спорту:

1. Демонстрація людських можливостей всіма, хто веде здоровий спосіб життя та займається спортом (загальносоціальне значення).

2. Зацікавлення всіх глядачів даним видом спорту і заохочення до занять цим видом спорту (життєво важливо для розвитку кожного виду спорту).

3. За досягнутими на змаганнях спортивними результатами:

А) визначається місце спортсмена за існуючими в країні спортивною кваліфікацією ;

Б) визначається тренером відповідність плану спортивної підготовки учнів, а в разі їх хибності – пошук певних засобів і методів вдосконалення їх майстерності;

В) визначається рівень розвитку виду спорту в організаціях, які його культивують, і напрямів його подальшого розвитку для організацій, які проводять змагання ;

Г) перевіряється якість роботи структурних підрозділів, які забезпечують різні сторони організації і проведення змагань, а також рівень компетенції і працездатності як керівників цих підрозділів, так і їх підлеглих;

Д) визначаються учасники та команди для виступів на змаганнях вищого рівня (крім Олімпіад).

4. За кількістю учасників, глядачів, уваги масмедіа, визначається популярність виду спорту в конкретному регіоні.

5. Підвищення рівня підготовленості спортсменів, суддів і організаторів змагань.

6. Визначення тренерської кваліфікації.

Кількість завдань, які реалізуються на одних змаганнях, вказують на інтегральний, об'єднаний спосіб контролю за усіма напрямками і сторонами роботи як у конкретному виді спорту, так і в спортивній діяльності всіх причетних до неї організацій та учасників.

## **2. Організація змагань**

Організацію змагань можна поділити на три етапи:

Перший етап - організаційна робота Державного Комітету з фізкультури і спорту і національної федерації ;

Другий етап - організаційна робота Обласного комітету з фізкультури і спорту і Обласної федерації боротьби;

Третій етап - безпосередній етап організації і проведення змагань.

**2.1. Перший етап організаційної роботи починається із складання проекту календаря національних змагань, виходячи із термінів міжнародних змагань, визначених Міжнародною федерацією спортивного виду боротьби і, в першу чергу. Чемпіонаті Європи і Чемпіонату Світу, а також відповідних Першостей за іншими віковими групами.**

Національний календар змагань визначає їх терміни, назву, місце проведення, кількісний і кваліфікаційний склад учасників від різних організацій. При встановленні термінів змагань передбачається певний час на підготовку до участі і в міжнародних змаганнях. При виборі місця змагань враховуються такі обставини: наявність спортивних баз, які відповідають

правилам змагань та їх масштабу, транспортних сполучень, кількість і кваліфікація місцевого суддівського апарату, місць розташування і т.п.

Після чого проект календаря розмножується і висилається в обласні комітети і центральні ради спортивних товариств для уточнення та узгодження термінів і місць проведення майбутніх змагань. Порівнюючи свої організаційні можливості, обласні комітети, управління можуть пропонувати свої терміни змагань або взагалі відмовитись від їх проведення, вони ж можуть пропонувати включення до національного календаря всеукраїнських або міжнародних змагань, якщо хочуть і можуть їх провести.

Після узгодження цих питань календар корегується з урахуванням отриманих із місць зауважень і пропозицій, затверджується, крім Комітету України, національною федерацією, Центральною Радою спортивних товариств і у вигляді "Постанови", тобто документа, який підлягає обов'язковому виконанню всіма підлеглими установами.

До спортивного календаря додається положення про кожне із змагань року, в якому визначаються такі пункти (додаток А):

1. Завдання змагань.
2. Час приїзду і місце реєстрації учасників змагань.
3. Характеристика учасників змагань (вік, кваліфікація) та назви організацій, які їх відряджають, склад команди (кількість учасників за ваговими категоріями, представників, тренерів, суддів).
4. Умови реєстрації учасників (назва документів, які вони повинні подати), їх розміщення і харчування (за рахунок якої організації).
5. Форма заявок і додаткових документів.
6. Спосіб – система проведення змагань, умови визначення переможця і система заліку для команди, для організації учасників.
7. Терміни підтвердження організаціями про участь її спортсменів у змаганнях, нагородження призерів змагань.

Положення складається на основі встановлених "Правил змагань", у зв'язку із чим треба висвітлити ряд моментів стосовно видів змагань, способів їх проведення.

Виходячи із встановлених завдань (пункт 1 "Положення"), змагання поділяються на особисті, особисто-командні, командні. Найбільш популярні особисто-командні змагання.

Змагання можуть проводитись за коловим способом, із вибуванням учасників після певної кількості поразок, який може бути варіантом міжнародної або олімпійської системи. Але найчастіше за все національні змагання проводяться за Олімпійською системою.

Коловий спосіб проведення змагань застосовується при невеликій кількості учасників або команд. У командних змаганнях при великій кількості команд вони розбиваються на підгрупи із розподілом у них сильніших учасників (з тим, щоб вони мали шанс зустрітися в фінальній частині змагань із командами рівного класу).

Можуть бути і змішані. За формою організації і завданнями змагання можуть бути: Чемпіонати (особисті змагання), Першості (особисті або особисто-командні), Кубки (особисті і командні), турніри (всіх способів), матчеві зустрічі (командні), спартакіади, спортивні ігри, відбіркові, рейтингові, меморіальні і призові турніри.

Турніри можуть бути організовані поза календарем змагань і до участі в них їх організаторами можуть бути запрошені учасники, яких вони хотіли би побачити на цих змаганнях за своїм вибором.

Спартакіади і спортивні ігри – змагання комплексні для організацій, які в них беруть участь, і на яких періодично проводяться (через, приблизно, 4 роки), після чого складається звіт про розвиток спорту в спортивних організаціях України та її областях, м. Києві і республіці Крим за результатами виступів їх команд і окремих учасників із літніх та зимових видів спорту.

Для всіх спортивних організацій країни це підсумковий екзамен з їх роботи за кілька років.

Під час спартакіад планується і організовується проведення на один рік змагання серед дорослих, молоді і

юнаків, при цьому обласним організаціям надається право самим визначати кількісний склад учасників у різних видах спорту (або зовсім не виставляти в окремих видах), враховуючи ліміт на загальну кількість спортсменів, який встановлюється на основі підсумків спортивних результатів у попередніх спартакіадах.

Календар спортивних змагань і Положення до них повинні бути розіслані на місця не менше як за 1-2 місяці до початку календарного року у зв'язку із складанням на його основі спортивних календарів нижчими організаціями для розрахунку, складання і затвердження ними кошторису фінансових витрат для організації та проведення цих змагань.

При складанні кошторису на конкретні змагання відповідальні посадові особи (старші, головні, державні тренери, бухгалтери) повинні враховувати, по-перше, вимоги і норми "Правил змагань", по-друге, встановлені на початок року норми витрат на конкретні статті відповідними постановами і наказами і положеннями про конкретні змагання (терміни проведення, кількісний склад учасників) (Додаток Б).

Складений кошторис перевіряється і за згодою затверджується головним бухгалтером і керівником спортивної установи, яка організовує, проводить і контролює якість проведення відповідних витрат за кожною із статей витрат.

Кошторис витрат складається із таких розділів і пунктів.

#### I. ЗАГАЛЬНИЙ РОЗДІЛ:

1. Назва змагань.
2. Терміни проведення, починаючи з дня приїзду учасників змагань (спортсменів, суддів, тренерів, представників).
3. Кількість усіх учасників, особливо тих, які повинні приїхати до місця змагань;
4. Визначення кількості людиноднів на ці змагання.

#### II. ВИТРАТНИЙ РОЗДІЛ:

1. Харчування спортсменів і суддів
2. Розміщення спортсменів і суддів, що беруть участь у змаганнях.
3. Заробітна плата обслуговуючого персоналу.
4. Збереження зарплати суддям у формі добових при переїзді з свого помешкання до місця змагань і назад.
5. Оплата переїздів суддів.

6. Оплата переїздів спортсменів.
7. Оплата медичного персоналу
8. Проїзд і добові (за час переїзду) представнику Держспорткомітету.
9. Оплата роботи бухгалтера за обслуговування змагань.
10. Виплата та броня місць проживання учасників змагань.

### III. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ВИТРАТИ:

1. Оплата машиністам за друкування та тиражування матеріалів.
2. Оренда ксерокса.
3. Оплата транспорту за перевезення спортивного і організаційного обладнання.
4. Оплата робітникам за вантаження, монтаж і демонтаж обладнання.
5. Оренда місця проведення змагань.
6. Оплата роботи робітників зв'язку і за оренду радіо- і телефонної апаратури на місці змагань.
7. Транспортні витрати для учасників змагань.
8. Типографські витрати (афіші, програми змагань, квіти учасникам, запрошення, розклеювання афіш).
9. Витрати на канцелярські товари.
10. Витрати на медикаменти і перев'язочний матеріал.
11. Витрати на нагородження призерів змагань (грамоти, призи, гравіювання медалей).
12. Поштово-телеграфні і телефонні витрати.
13. Інші витрати (друкування бланків робочих матеріалів).

Кошторис затверджується Держспорткомітетом України, один екземпляр передається відділу спортзабезпечення, два примірники затвердженого кошторису відсилаються Облспорткомітету (або іншій організації, яка безпосередньо проводить змагання). Відділ "Спортзабезпечення" повинен своєчасно (не менше як за місяць) перерахувати кошти згідно з кошторисом, на рахунок організації, які проводить змагання, від цього залежить своєчасність оргроботи на місці змагань, тому що, у свою чергу, вони пов'язані зі своєчасним перерахуванням коштів усім організаціям, котрі задіяні в проведенні змагань.

При цьому необхідно зазначити, що разом із кошторисом Держспорткомітету в організацію, яка проводить змагання, Облдержкомспорт надсилається і наказ – основа, яка офіційно покладає відповідальність за проведення змагань на конкретного працівника установи.

Представник Держспорткомітету (зазвичай, державний тренер за даним видом спорту) за кілька днів до початку змагань зобов'язаний прибути на місце змагань, привести з собою всю необхідну для проведення змагань (нагородження, списки допущених команд і учасників, суддівського апарату) документацію.

## **2.2. Другий етап організації змагань**

Другий етап починається після отримання наказу, кошторису і фінансів із вищої організації розробки і затвердження плану заходів з організації і проведення змагань, в якому передбачаються терміни виконання, склад виконавців і відповідальних за виконання планових заходів.

Типовий план передбачає:

- 1) створення організаційного комітету;
- 2) призначаються відповідальні з числа облдержспорткомітету і громадських організацій (обласної федерації з виду спорту, спортивних товариств і установ міських, районних);
- 3) терміни звітів про виконання відповідальними заходів плану, яких передбачає:
  - А) організацію агітаційно-пропагандистських заходів;
  - Б) харчування і розміщення учасників змагань;
  - В) забезпечення роботи транспорту;
  - Г) забезпечення медичного обслуговування;
  - Д) забезпечення місць змагань, обладнання і оренду;
  - Є) забезпечення обладнання для друкування та розмноження матеріалів змагань;
  - Ж) запрошення на змагання ветеранів спорту і відомих спортсменів, посадових осіб;
- 3) розробка сценаріїв відкриття і закриття змагань.

Від відбору до складу організаційного комітету змагань професійно компетентних і активних членів залежить якість і оперативність виконання всіх заходів плану.

Як правило, оргкомітет очолює один із заступників голови облдержадміністрації, його заступником призначається голова облспорткомітету.

Контроль за виконанням пунктів плану покладається на державного тренера облспорткомітету, який відповідає і за роботу інших членів комітету. До складу комітету входять особи, які за своїми посадовими обов'язками пов'язані з тим чи іншим видом роботи: представники від комунального господарства міста, управління торгівлі, транспортного господарства, редактори газет, журналів, радіо, телебачення, обласної федерації з виду спорту.

Організаційний комітет проводить планові засідання, на яких його члени звітують за виконання своїх розділів роботи. Поточний контроль і допомогу здійснює заступник голови оргкомітету – державний тренер з виду спорту.

Кожний пункт із планових видів роботи має свої особливості і порядок виконання, які регламентуються відповідними постановами, наказами, інструкціями про використання фінансових коштів, з якими повинен бути ознайомлений відповідальний член комітету з організації змагань.

Виконання робіт за всіма пунктами плану вимагає певного часу: чим раніше він буде виконаний до початку змагань, тим певніше будуть почувати себе їх організатори.

1. Агітація і пропаганда – дуже важлива частина роботи, яка включає в себе надання населенню правдивої інформації про змагання через місцеву і центральну пресу, радіо і телебачення.

Здійснюється зв'язок із відповідними ректорами (газет, радіо, телебачення) за 2-3 тижні до початку для того, щоб вони могли включити до своїх програм різну за формою інформацію.

До цього ж належать друкування і розповсюдження афіш, програм, квитки учасникам, запрошення та бланки робочої документації. Це необхідно зробити головному секретарю змагань.



Для друкування створюються в трьох примірниках ескізи, або макети цих документів, де відображені всі дані про терміни та місце проведення змагань, про історію цих змагань, керівників даних змагань (головну суддівську колегію), програма змагань по днях, про організації, які проводять ці змагання, та їх спонсорів.

Для міжнародних змагань квитки для учасників, які дають право вільного проходу на місце змагань, повинні мати певний рівень захисту від підробки, що пов'язано із створенням зовнішньої безпеки учасників змагань.

Ескізи затверджуються керівником організації і печаткою. Один примірник залишається в установі для бухгалтерського звіту, два примірники передаються типографії разом із листом за підписом керівника, бухгалтера, з печаткою. У листі вказується кількість друкованої продукції, її якісні характеристики (папір, шрифт, колір, тощо), терміни виготовлення (не пізніше ніж за один тиждень до початку змагань), гарантію оплати за виконання друку, а після виконання роботи – передачу чеку по оплаті на рахунок типографії.

Всі надруковані роботи по одному примірнику, крім розповсюджених, прикладаються до звітних матеріалів головної суддівської колегії і окремо для кожної команди.

2. Організація харчування біля місць змагань та на місці проведення змагань. Необхідно організувати (якщо їх немає) пункти харчування для глядачів і учасників змагань. Організація, яка проводить змагання, має право на основі угоди укласти з будь-якою організацією громадського харчування, договір виходячи із кількості учасників змагань та можливої кількості глядачів.

Після отримання коштів на харчування учасники розписуються за них у відповідних відомостях, які прикладаються до фінансових звітів разом з іншими документами, які підтверджують грошові витрати згідно зі складеним кошторисом. Суми коштів на харчування розраховуються на основі добового нормативу коштів, який визначається організаторами змагань на основі відповідної постанови Держспорткомітету, яка визначає суми добового харчування для учасників змагань різного рівня на поточний рік.

3. Організація проживання учасників змагань повинна виходити в першу чергу з добової вартості житла, закладену у кошторис, яка має нормативні обмеження згідно з відповідним розпорядженням.

Крім цього, помешкання повинні бути розташовані відносно близько від місця змагань або мати поблизу зупинки прямого маршруту громадського транспорту.

Житло учасників повинно мати елементарне санітарно-гігієнічне забезпечення норм і вимог побуту.

З метою гарантії своєчасного розміщення учасників змагань організатори змагань, ще на початку календарного року (після затвердження річного кошторису) повинні скласти гарантійну угоду з адміністраціями відповідних готелів або готельних господарств на основі свого гарантійного листа про своєчасну оплату за бронювання у відповідні календарні дні (терміни) за визначену кількість місць.

Якщо учасники змагань після проходження мандатної комісії відмовляються від запропонованого їм житла, вони все одно мають сплатити за його бронювання.

Після завершення змагань, адміністрація готелів повинна скласти звіти, в яких вказується: хто проживав (звідки, прізвища), скільки днів, вартість місць, загальна сума за проживання. Вони передаються в бухгалтерію установ-організаторів для розрахунку з готелями (гуртожитками, турбазами) і для фінансового звіту.

4. Організація медичного обслуговування починається із затвердження (від установи-організатора) заявки на ім'я головного лікаря обласного фізкультурного диспансеру головою установи і передачі заявки в обласний фізкультурний диспансер. У заявці зазначається кількість лікарського персоналу та їх кваліфікацію, назва змагань, місце і терміни їх проведення, час і місце зважування (для змагань із спортивної боротьби), місця проживання і харчування учасників, час і місце мандатної комісії і першого спільного засідання суддівської колегії, представників команд, мандатної комісії, представників оргкомітету, на якому повинен бути і лікар, що очолює за призначенням, головного лікаря фізкультурного диспансеру, бригаду медичного обслуговування, який теж робить доповідь про відповідність

місця змагань, місць проживання, харчування і т.п. Він же, виходячи із сум, запланованих кошторисом, повинен придбати необхідні препарати, перев'язочний матеріал і скласти після завершення змагань звіт про медичне обслуговування змагань.

5. Місце змагань обирається за ознаками максимального наближення його до норм і вимог до місць змагань: "Правил змагань", "Положення про змагання", масштабу змагань, кошторису змагань. За підписом оргкомітету за 20-30 днів до початку змагань, директору обраної спортивної споруди передається лист, в якому вказуються терміни її оренди, програму змагань, перелік необхідних робіт, які потрібно виконати для підготовки спортивної споруди до дня початку змагань на підставі її обстеження відповідальним членом організаційного комітету, можливі вимоги: оформлення наочної агітації, вивішування прапорів, обладнання і визначення місць для учасників змагань, глядачів, представників команд, суддів, кореспондентів, почесних гостей, організаторів змагань, лікарів; радіофікації і телефонізації місць змагань; підготувати місця для роздягальні команд, кімнати для роботи головної суддівської колегії, роздягальні для суддів, кімнату для їх відпочинку, конференційний зал.

У свою чергу, отримавши листа, директор спортбази укладає угоду (письмову) з представником установи-організатора (у 2-х примірниках) із рахунком за оренду та виконані роботи, після чого бухгалтерія переводить гроші на рахунок спортивної бази.

6. Організація роботи автотранспорту має такий же порядок, як і робота з розміщення учасників, тобто заявка на ім'я директора автопідприємства (в якій вказуються: кількість і тип автотранспорту, графік його роботи); у випадку згоди подається гарантований лист про оплату витрат на основі рахунків про оренду і роботу транспорту.

7. З метою виконання культурної програми, художнього оформлення, відкриття змагань, нагородження призерів до проведення змагань залучаються на основі шефської допомоги художньо-мистецькі колективи міста, громадські організації, виробничі колективи, спонсори.

8. Мандатна комісія створюється на підставі наказу голови установи організатора змагань згідно з існуючими положеннями про організацію змагань. У наказі традиційно складається перелік її членів. Їх обов'язки. Мандатна комісія (МК) складається з: голови МК - повноважного представника установи-організатора (державного тренера з виду спорту), представника облспорткомітету – голови і заступника. Голови організаційного комітету, головного секретаря змагань, головного судді і лікаря (який очолює медичний персонал на змаганнях), голів національної і обласної федерації.

Основна мета роботи МК – це допуск до змагань спортсменів і суддів, згідно з "Положенням про змагання", кошторисом представленими і оформленими, відповідно положення документами.

Можливі суперечності вирішує голова МК. За його згодою прізвища спортсменів і суддів вносяться до списку і протоколу змагань. Реєстрацію після перевірки документів учасників і суддів проводить головний секретар, він же виписує направлення учасників на місце проживання, що означає для них остаточний допуск до змагань.

Час реєстрації учасників визначений "Положенням про змагання", у цей же час завершується робота МК. Час спільного засідання теж визначається "Положенням" або головою МК, але не менше ніж за 2 години до початку зважування учасників-борців (для спортивної боротьби).

9. Спільне засідання членів мандатної комісії, суддівської колегії і представників, коменданта змагань, тренерів команд – дуже важливий момент в організації змагань, це останній організаційний захід перед безпосереднім проведенням змагань, ним завершується другий етап організації.

У порядку денному засідання:

1. Звіт голови організаційного комітету.

2. Звіт головного секретаря змагань (секретаря МК), про кількісний склад прибувших на змагання спортсменів, суддів.

Подаються дані про кваліфікаційний і віковий складу спортсменів, суддів за кваліфікацією, кількість команд.

3. Звіт головного судді про відповідність місця змагання вимогам "Правил змагань...", в якому зазначено на недоліки

(якщо вони виявлені при інспекції спортивної бази) і вимоги термінового їх виправлення з боку голови організаційного комітету до початку змагань. За "Правилами", у випадку невідповідності місця змагань встановленим нормам головний суддя може змінити час початку змагань, або навіть на день, може відмовитись від проведення змагань, склавши відповідне пояснення на ім'я голови організації, яка відповідає за їх проведення та до голови вищої установи.

4. Звіт лікаря змагань, в якому він дає санітарно-гігієнічну оцінку місць проживання, харчування і місця змагань. Усі доповідачі повинні дати пояснення і відповіді на запитання представників суддів. Звіт мандатної комісії, в якому він підводить підсумки її роботи і офіційно передає свої обов'язки головному судді змагань заключною фразою свого виступу: «Прошу головного суддю, суддю... категорії (ім'я, побатькові, прізвище) приступити до виконання своїх обов'язків». У випадку згоди, головний суддя продовжує засідання вже як головуючий. Протокол засідання подається до головної колегії.

### **2.3. Третій етап - етап безпосереднього проведення змагань**

У першу чергу, головний суддя оголошує програму змагань, в яку може внести свої зміни, якщо програма прикріплювалась до "Положення про змагання". Головний секретар зачитує списки всіх спортсменів, допущених до змагань, і кількість їх за ваговими категоріями згідно з поданими заявками, за списками представників і суддів, робить перекличку присутніх на засіданні. Головний суддя після цього оголошує час і місце проведення зважування, призначає суддів і відповідального суддю з зважування (можуть бути зміни за часом і місцем, на відміну від програми змагань). Він же призначає керівників килимів і називає суддів, які входять до складу суддівських бригад, які вони очолюють.

Представники команд своїми запитаннями можуть з'ясувати всі організаційні моменти, які виникли в них до цього часу. Вони ж можуть подати письмові або усні протести (із занесенням їх до протоколу). Щодо приводу допуску цих чи

інших спортсменів до змагань (наприклад у складі інших команд або за інші спортивні товариства), вимагати їх розгляд на засіданні.

Секретар веде протокол засідання, який повинен бути прикріплений до звітних документів ("Звіти головної суддівської колегії по проведенню змагань"). Головуючий закриває засідання, просить залишитися всіх суддів для проведення "Семінару по суддівству змагань", на якому залишаються і голови національної і обласної федерацій. Якщо є зміни або доповнення до "Правил змагань", які почали діяти на цей час за рішенням Міжнародної федерації, голова (президент) національної федерації оголошує їх і дає пояснення суддям.

Головний суддя повинен звернути увагу суддів на вирішення ним спірних питань, які можливі і виникають по ходу змагань на основі існуючих пунктів "Правил змагань". Він же дає наказ головному секретарю скласти графік роботи суддівських бригад на всі дні змагань по узгодженню із керівниками килимів.

На цьому закінчується семінар суддів і вони приступають до виконання своїх обов'язків (бригада на зважуванні) або готуються до їх виконання (перевіряють роботу інформаційних табло в залі і т.п.).

Після проведення семінару суддів головний суддя і секретар змагань можуть провести прес-конференцію із представниками органів масової інформації або призначити для цієї конференції інший час (після проведення процедури зважування) та інше місце для її проведення.

Важливим моментом у змаганнях борців є проведення процедури зважування, яка, як правило, призначається в спортивному залі змагань і на якій обов'язкова присутність головного судді і секретаря. За 15-20 хвилин суддя на зважуванні повинен доповісти головному судді про готовність бригади суддів та лікарів до проведення процедури.

Процедура починається за наказом головного судді. Згідно часу програми за його годинником або секундоміром (можливе використання годинника інформаційного табло і завершується згідно з програмою).

У присутності головного судді після зважування, складається протоколом зважування: зазначається кількість

зважених спортсменів після підведення ризику і підрахунків, підписи судді, відповідального за зважування, секретарів на зважуванні, лікарів, головного судді і після цього вони передаються головному секретареві змагань, який теж візує протоколи і на їх основі готує робочі протоколи на початок змагань (згідно з програмою).

При зважуванні учасників у змаганнях із спортивних видів боротьби лікарем (лікарями) проводиться зовнішній огляд борців, які за правилами змагань стають на вагу повністю роздягненими. При негативних ознаках зовнішнього огляду лікар повинен не допустити учасника до змагань і доповісти про це головному судді, пояснити, чому він не допускає цих учасників до змагань.

Представник або сам спортсмен на зважуванні мусить звернутись до лікаря із поясненнями про незадовільний стан здоров'я і за додатковим обстеженням їх теж звільнити від змагань по захворюванню, про що теж дається пояснення головному судді і довідка на кожного з них головному секретарю.

Якість подальшого ходу проведення змагань залежить від компетентності і професійної підготовки всього суддівського апарату і в першу чергу головного судді, який повинен від початку і до кінця змагань виконувати і вимагати виконання всіх "Правил змагань" від усіх їх учасників, у тому числі і глядачів і персоналу, який обслуговує змагання, попереджаючи будь-які спроби їх порушення, оперативно реагувати на їх порушення, протести представників, суворо дотримуватись програми змагань.

Нормальний хід змагань залежить і від кваліфікації і досвідченості головного секретаря змагань та підготовки його команди (друкарок, копірувальників, заступників суддів), а також технічного обладнання і канцелярського забезпечення.

Наприкінці кожного дня змагань проводяться засідання суддівської колегії разом із представниками команд, на яких аналізуються всі моменти і змагальні ситуації, робляться зауваження головним суддею та секретарем, в разі необхідності – попередження. Затверджуються результати змагань цього дня.

Протоколи засідання додаються до "Звіту..." Робота головного секретаря завершується тільки після здачі "звіту і всіх звітних документів в організацію, яка проводила ці змагання.

Після завершення змагань (у день завершення) головний секретар повинен розповсюдити і роздати під розписку всі звітно-інформаційні матеріали ходу змагань представникам команд, представникам преси (якщо вони були акредитовані на цих змаганнях) або вислати ці документи за вказаними адресами спортивних організацій, які відрядили своїх спортсменів на ці змагання.

Урочисте відкриття змагань та їх закриття проводяться за затвердженням і узгодженням з головним суддею сценарієм, яким і регламентується за часом усі урочисті заходи.

Самі змагання є перевіркою ефективності повсякденної роботи всіх структурних підрозділів і осіб, які їх очолюють, в організації їх проведення, а також для підготовки і підвищення кваліфікації, накопичення організаційного досвіду наступного покоління працівників спортивних установ та організацій, самих спортсменів.

Ніякі семінари, конференції не зможуть замінити живий досвід від участі в організації, проведенні і участі у змаганнях.

### **3. Звіти про проведенні змагання**

Під час організації і проведення змагань складаються за затвердженими формами звіти різних підрозділів, які були задіяні у всьому процесі. В установу організатора і в установу, яка проводила змагання, послідовно здаються:

1. Звіт мандатної комісії.
2. Звіт головної суддівської колегії.
3. Звіт медичного обслуговування; лікаря.
4. Фінансовий звіт бухгалтерії про реалізації кошторису змагань.

При проведенні змагань рангу Першостей і Чемпіонатів України всі звіти та їх копії здаються в обласний комітет з фізичної культури і спорту, в Держкомспорт України, звіти мандатної комісії і головної суддівської колегії передають у національну федерацію з виду спортивної боротьби.



Всі звітні документи візуються головним суддею змагань і особами, які їх склали: головою мандатної комісії, головним секретарем змагань, лікарем, який очолював роботу медичного персоналу, головним бухгалтером облспорткомітету, комендантом змагань.

До всіх звітів прикладаються всі документи, на підставі яких вони склалися.

*Контрольні запитання та завдання*

1. Яка мета спортивних змагань?
2. Які завдання розв'язується під час спортивних змагань?
3. Які види і форми спортивних змагань існують у спорті?
4. У чому полягає завдання першого етапу організації змагань?
5. З яких розділів і пунктів складається кошторис спортивних змагань?
6. На підставі яких документів і хто складає і затверджує кошторис змагань?
7. Які завдання, хто і як їх розв'язує на 2 етапі організації змагань?
8. Коли завершується 2 етап організації змагань?
9. Коли, як і ким починається 3 етап проведення змагань?
10. У чому полягають функції головного судді змагань?
11. У чому полягають функції головного секретаря?
12. Які форми звітності передбачені положеннями про спортивні змагання?

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У РІЗНИХ СФЕРАХ СУСПІЛЬСТВА**

### **ТЕМА 2.1. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ВИРОБНИЧІЙ СФЕРІ СУСПІЛЬСТВА**

#### **1. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у виробничій сфері**

Виробнича фізична культура – раціонально визначена та методично обґрунтована система оздоровчих, професійно-прикладних фізкультурних заходів, скерованих на збереження та підвищення здатності людини до трудової діяльності на виробництві. Виробнича фізична культура має два аспекти впровадження: загальнооздоровчий, що реалізується шляхом організації фізкультурної роботи в рамках фізкультурних осередків (колективів фізкультури) за місцем проживання; спеціальний, що включає систему фізкультурно-оздоровчих заходів, форми та зміст яких визначаються особливостями впливу на людину умов, характеру й організації праці. Виробнича фізична культура розв'язує такі завдання: зміцнення здоров'я; створення найбільш сприятливих умов для оволодіння професією, підвищення і збереження кваліфікації та професійної працездатності; сприяння швидкому відновленню працездатності та зниженню втоми як у процесі праці, так і після роботи; поєднання фізичних вправ з гігієнічними та фізіотерапевтичними процедурами для профілактики несприятливих впливів.

Виробнича фізична культура як система має такі самостійні напрями: виробнича гімнастика, основними завданнями якої є підвищення працездатності під час роботи за рахунок зниження втоми, прискорення відновлювальних процесів; післяробоче відновлення, яке сприяє прискоренню відновлювальних процесів після закінчення робочого дня; профілактичні заходи щодо несприятливих факторів праці, підвищення стійкості організму до їх дії; професійно-прикладна фізична підготовка, яка передбачає розвиток або підтримку визначеного рівня фізичних і

психічних якостей, умінь і навичок. Виробнича гімнастика включає чотири форми занять: ввідна гімнастика; фізкультпаузи; фізкультурні хвилинки; мікропаузи.

Ввідна гімнастика – це комплекс фізичних вправ, які готують людину до роботи. Фізкультпаузи, що вводяться в режим робочого дня для активізації відновлення працездатності, базуються на принципі активного відпочинку. Фізкультурні хвилинки належать до малих форм активного відпочинку.

Мікропауза – у ній використовується, як правило, одна вправа, окремий рух або прийом, які повторюються 4-6 разів упродовж 20-30 с. Відновлювальна гімнастика - комплекс фізичних вправ, іноді разом із самомасажем, який виконується 7-10 хв. і включає 7-9 вправ. Заняття у відновлювальних центрах різного типу – комплексних або однофункціональних. Вони можуть бути обладнані різними технічними засобами: психорегуляції, пасивної дії, гідротеплодії.

## **2. Завдання та напрями виробничої фізичної культури (ВФК)**

Основним завданням занять виробничою фізичною культурою профілактичного спрямування є підвищення стійкості організму до несприятливих дій різних факторів праці.

Основними формами занять фізичними вправами профілактичної спрямованості є профільовані групи здоров'я, самостійні заняття у фізкультурно-оздоровчих центрах підприємств та ін. Кожна з названих форм має свої особливості.

ВФК трактується як один із елементів наукової організації праці, що дає можливість поліпшити умови праці та відпочинку робітників і службовців, підвищити культуру праці на виробництві в цілому.

ВФК розв'язує такі завдання:

- зміцнення здоров'я;
- створення найбільш сприятливих умов для оволодіння професією, підвищення і збереження кваліфікації та професійної працездатності;
- сприяння швидкому відновленню працездатності та зниженню втоми як у процесі праці, так і після роботи;

- поєднання фізичних вправ із гігієнічними та фізіотерапевтичними процедурами для профілактики несприятливих впливів. Впровадження ВФК дає значний економічний ефект, що забезпечується підвищенням професійної працездатності завдяки зниженню втоми й підвищенню продуктивності праці, збільшенню обсягу продукції, зниженням втрат від браку і т.д.;

- зниженням загальної та професійної захворюваності, виробничого травматизму завдяки загальному зміцненню організму робітників і цілеспрямованій дії фізичних вправ, які враховують характер трудової діяльності.

ВФК як система має такі самостійні напрями:

1) виробнича гімнастика (ВГ), основними завданнями якої є підвищення працездатності під час роботи за рахунок зниження втоми, прискорення відновлювальних процесів;

2) післяробоче відновлення, яке сприяє прискоренню відновлювальних процесів після закінчення робочого дня;

3) профілактичні заходи щодо несприятливих факторів праці, підвищення стійкості організму до їх дії;

4) професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП), яка передбачає розвиток або підтримку визначеного рівня фізичних і психічних якостей, умінь і навичок.

Зміст цих різновидів ВФК залежить від специфіки праці. Усі професії поділяються на чотири групи за характером праці:

1-ша група – професії легкої праці, робота пов'язана з виконанням простих операцій кистями та пальцями рук. Напруження уваги й зору при обмеженій рухливості та робоча поза стомлюють людину своєю одноманітністю. Прикладом можуть бути працівники конвеєрів.

2-га група – професії фізичної праці середньої напруженості. Робота виконується в позі стоячи, включає елементи розумової та фізичної праці, вимагає напруження уваги, зору, великої точності. Рухи різноманітні, динамічні, з помірними фізичними зусиллями. Прикладом є робітники-верстатники (Додаток В).

3-тя група – професії важкої фізичної праці. Їх робота пов'язана із застосуванням значних фізичних зусиль. В основному виконується стоячи, за участю практично всіх

м'язових груп, викликає значну фізичну втому. Прикладом можуть бути вантажники, монтажники-висотники, маляри.

4-та група – професії розумової праці. Робота вимагає значного інтелектуального, нервового, емоційного напруження, але малорухома, без фізичних зусиль. Прикладом можуть бути бухгалтери, вчителі, науковці (Додаток Г).

Виробнича гімнастика включає чотири форми занять: ввідна гімнастика; фізкультпаузи; фізкультурні хвилинки; мікропаузи.

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

Фізкультпаузи, що вводяться в режим робочого дня для активізації відновлення працездатності, базуються на принципі активного відпочинку. Під час фізкультпаузи виконуються декілька вправ (5-7), які здатні забезпечити ефект відновлення в результаті “переключення” – зміни характеру діяльності або чергування роботи різних ланок рухового апарату. Ефект активного відпочинку, відкритий І.М.Сеченовим, проявляється відразу та зберігається 1,5-2 год.

Фізкультурні хвилинки належать до малих форм активного відпочинку. Вони проводяться впродовж 1-2 хв. і включають 2-3 вправи.

Мікропауза – ще одна мала форма активного відпочинку. У ній використовується, як правило, одна вправа, окремий рух або прийом, які повторюються 4-6 разів упродовж 20-30с. Позитивний ефект досягається за рахунок багаторазового виконання – 5-8 разів упродовж робочого дня.

Мікропаузи сприяють також нормалізації мозкового та периферійного кровообігу. Вони включають різні рухи головою, дихальні вправи, елементи і прийоми самомасажу окремих частин та ділянок тіла.

У центрах комплексного типу використовуються різні засоби відновлення, в однофункціональних – переважає один засіб. Так, у центрі гідровідновлення основним засобом є басейн, ванни, бані тощо. У центрах психорегуляції основним засобом є аутогенне тренування.

Заняття в центрах проходять 3 рази на тиждень безпосередньо після роботи впродовж 25-30 хв. Вони проводяться у формі уроку і складаються з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

Використання різних технічних засобів для виконання вправ дає змогу значно скоротити час занять. У ході занять слід проводити самоконтроль за ЧСС.

Основним завданням занять ВФК профілактичного спрямування є підвищення стійкості організму до несприятливих дій різних факторів праці. Якщо у 30-ті роки основним несприятливим фактором був значний відсоток важкої праці, то нині несприятливий вплив на організм має гіпокінезія. Одночасно зі зменшенням частки важкої фізичної праці різко збільшилася кількість видів діяльності, пов'язаних з простими та одноманітними операціями, які розвивають особливий функціональний стан – монотонію.

### **3. Професійно-прикладна фізична підготовка**

З накопиченням позитивного практичного досвіду і науково-дослідних даних в відповідних сферах склалася ціла профільована галузь фізичної культури - професійно-прикладна фізична культура, а педагогічно спрямований процес використання її факторів зайняв важливе місце в загальній системі освіти – виховання підростаючого покоління та професійних кадрів (у вигляді ППФП). У даний час ППФП у нашій країні здійснюється насамперед як один із розділів обов'язкового курсу фізичного виховання в професійно-технічних училищах, середніх спеціальних і вищих навчальних закладах, а також у системі наукової організації праці в період основної професійної діяльності трудящих, коли це необхідно за характером і умовами праці.

Необхідність подальшого вдосконалення та впровадження ППФП в систему освіти і сферу професійної праці визначається головним чином наступними причинами та обставинами:

1) час, що витрачається на освоєння сучасних практичних професій і досягнення професійної майстерності в них продовжують залежати від рівня функціональних можливостей організму, що мають природну основу, від ступеня розвитку фізичних здібностей індивіда, різноманітності та досконалості набутих ним рухових умінь і навичок.

Не випадково, наприклад, випускники ПТНЗ, що пройшли ґрунтовний курс ППФП, часто отримують більш високий

професійно-кваліфікаційний розряд зі спеціальності, ніж учні, які не пройшли з різних причин такої підготовки; останні, як правило, і повільніше адаптуються до умов професійної діяльності на виробництві; ППФП в цьому відношенні є одним з факторів скорочення термінів оволодіння професією і однією з гарантій якості її освоєння;

2) продуктивність досить багатьох видів професійної праці, незважаючи на прогресуюче спадання частки грубих м'язових зусиль у сучасному матеріальному виробництві, прямо або побічно продовжує бути зумовленою фізичною дієздатністю виконавців трудових операцій, причому не тільки у сфері переважно фізичної праці, але й у ряді видів трудової діяльності змішаного (інтелектуально-рухового) характеру, як у наладчиків машинних пристроїв, монтажників, будівельників і т.д.; в цілому ж нормальний фізичний стан, без якого не мислиться здоров'я та ефективне функціонування, залишається найважливішою передумовою стійко високої плідності будь-якої професійної праці;

3) зберігається проблема попередження імовірних негативних впливів певних видів професійної праці та її умов на фізичний стан трудящих; хоча ця проблема розв'язується багатьма засобами оптимізації змісту та умов праці, в тому числі соціальними, науково-технічними та гігієнічними, важливу роль серед них покликані відігравати фактори професійно-прикладної фізичної культури, включаючи ППФП;

4) перспективні тенденції загально соціального і науково-технічного прогресу не звільняють людину від необхідності постійно вдосконалювати свої діяльні здібності, а їхній розвиток в силу природних причин невіддільний від фізичного вдосконалення індивіда.

Вимоги до фізичної підготовленості трудящих у різних сферах сучасної професійної праці та тенденції їх зміни. У різних сферах професійної праці в даний час налічується кілька тисяч професій, а спеціальностей - десятки тисяч. Основні їхні відмінності визначаються особливостями предмета, технології та зовнішніх умов конкретної праці та виражаються в специфіці трудової діяльності, що входять до неї операцій, дій (у тому числі сенсорних і інтелектуальних за сприйняттям, переробки

інформації, прийняття рішень і рухових щодо практичного впливу на предмет праці), а всім цим зумовлені об'єктивно різні вимоги до функціональних можливостей, фізичних та інших якостей людей, які професійно займаються тим чи іншим видом праці.

Завдання, які розв'язуються в процесі ППФП

Суть основних завдань, що розв'язуються в процесі ППФП, полягає в тому, щоб: 1) поповнити та вдосконалити індивідуальний фонд рухових умінь, навичок та фізкультурно-освітніх знань, що сприяють освоєнню вибраної професійної діяльності, корисних у ній і потрібних у процесі ППФП як її засоби;

2) інтенсифікувати розвиток професійно важливих фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, забезпечити стійкість підвищеного на цій основі рівня дієздатності;

3) підвищити ступінь резистентності організму по відношенню до несприятливих дій умов середовища, в яких протікає трудова діяльність, сприяти збільшенню його адаптаційних можливостей, збереженню та зміцненню здоров'я;

4) сприяти успішному виконанню спільних завдань, реалізованих у системі професійної підготовки кадрів, вихованню моральних, духовних, вольових та інших якостей, що характеризують цілеспрямованих, високоактивних членів суспільства, що створюють матеріальні й духовні цінності.

Ці завдання в кожному окремому випадку потрібно конкретизувати стосовно специфіки професії і особливостей контингенту, що займаються. Зрозуміло також, що ППФП може бути досить ефективною лише в органічному поєднанні з іншими складовими соціальної системи виховання в цілому, де завдання з підготовки до трудової діяльності не зводяться до найближчих завдань, характерних для окремих етапів професійно-прикладної підготовки, і розв'язуються не епізодично, а перманентно. Першочергову роль в їх реалізації відіграє повноцінна загальна фізична підготовка. На базі створюваних нею передумов і будується спеціалізована ППФП. Спеціалізація її необхідна остільки, оскільки до того зобов'язує специфіка професійної діяльності та її умови, а в разі вираженої специфіки не слід



забувати про значення принципу всебічного сприяння всебічному гармонійному розвитку людини.

***Контрольні запитання та завдання***

1. Які аспекти впровадження має ВФК?
2. Які завдання розв'язує ВФК?
3. Охарактеризуйте самостійні напрями ВФК.
4. Усі професії поділяються на чотири групи за характером праці. Які саме?
5. Що таке ввідна гімнастика?
6. Які Ви знаєте форми післяробочого відновлення та профілактики професійних захворювань?
7. Опишіть сновні завдання занять ВФК профілактичного спрямування.
8. Охарактеризуйте професійно-прикладну фізичну підготовку
9. Розкрийте основні завдання ППФП.
10. Охарактеризуйте основні форми занять фізичними вправами профілактичної спрямованості.

## **ТЕМА 2.2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНІЙ СФЕРІ**

### **1. Фізкультурно-оздоровча робота в дошкільних навчальних закладах**

Організаційні засади спортивно-оздоровчої роботи з дітьми у дитячих дошкільних навчальних закладах, з учнями загальноосвітніх шкіл, гімназій, ліцеїв, а також училищ професійно-технічної освіти будуть розглядатися у підпорядкуванні основним видам їх діяльності. Тому мова піде про організацію спортивно-оздоровчої роботи в режимі навчання, у поза навчальний час і в період відпочинку. Організаційні засади в кожному варіанті мають свої особливості, пов'язані із закономірностями навчання, дозвілля, відпочинку.

До лекції включено інформацію про зміст окремих документів, що регламентують діяльність установ і осередків, в компетенції яких знаходиться спортивно-оздоровча робота учнівської молоді.

Спортивно-оздоровча робота у дитячих дошкільних закладах.

Спортивно-оздоровча робота у дитячих дошкільних закладах проводиться згідно зі спеціально розробленою програмою «Українське довкілля» (1993 рік) штатними вихователями чи фахівцями з ФК.

До основних завдань фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку належать: охорона та зміцнення здоров'я; сприяння нормальному розвитку функцій організму; розвиток фізичних здібностей та рухових якостей; виховання позитивних моральних якостей; сприяння формуванню інтересу до фізкультурних занять.

Засобами оздоровчої фізичної культури (ОзФК) дітей дошкільного віку виступають: гігієнічні та природні фактори, фізичні вправи.

Програмою «Українське довкілля» передбачені основні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності (ФОзД): індивідуальні сеанси рухів та масаж (для дітей ясельного віку); заняття ФК урочного типу; рухливі ігри; прогулянки та екскурсії;

фізкультурні хвилинки, паузи; фізкультурні свята; Дні здоров'я; самостійна рухова активність; індивідуальні завдання (домашні).

Окрім названих форм ФОЗД, у дитячих дошкільних закладах, за узгодженням із керівництвом закладу та батьками, можуть організовуватися групи початкової підготовки ДЮСШ з видів спорту, які потребують ранньої спеціалізації, а також спеціальні групи для дітей з відхиленням у фізичному розвитку.

Форми роботи з фізичного виховання у дитячих дошкільних закладах умовно можна поділити на три групи:

Навчальна робота – заняття з фізичної культури за типом урочної форми (від 15 до 35 хв.) (Додаток Д).

Фізкультурно-оздоровча робота: ранкова гімнастика, фізкультхвилинка, корегуюча гімнастика після денного сну; рухливі ігри; загартовуючі процедури.

Активний відпочинок: фізкультурне дозвілля (1-2 рази на місяць); розваги, атракціони (1-2 рази на місяць); фізкультурні свята (2-3 рази на рік); Дні здоров'я (2 рази на квартал).

Самостійна діяльність дітей: проводиться кожний день, характер та тривалість залежить від індивідуальних даних та потреб дитини під наглядом вихователя.

Завдання додому (поради батькам. Індивідуальний підхід).

У чому ж полягає організація заняття з фізкультури у дитячому садку?

Найважливіша складова в організації життя дітей ДНЗ – це ранкова гімнастика. Вона розвиває поглиблене дихання, обмін речовин, посилення кровообігу, розвиток м'язів, розгальмування нервової системи після нічного сну, викликає позитивні емоції.

Головна вимога до ранкової гімнастики – проведення її на свіжому повітрі у літній період та у добре провітрених приміщеннях – взимку. для тренування пристосування організму до змінних кліматичних умов навколишнього середовища. Одяг під час виконання гімнастики повинен бути легким.

Підбирати вправи до комплексу треба з урахуванням стану здоров'я, можливостей та індивідуальних особливостей дітей певного віку. Вправи повинні бути доступні та прості, також слід включати ходьбу, біг, стрибки та інші різноманітні вправи для різних груп м'язів.

Ранкова гімнастика для кожної вікової групи має свою тривалість: для дітей раннього віку – чотири – п'ять хвилин, для молодшого дошкільного віку – шість – дев'ять хвилин, для дітей старшого віку – вісім – дванадцять хвилин. Комплекси ранкової гімнастики діти повинні вивчати на занятті з фізкультури, через кожні два тижня з ускладненням на другому.

Протягом навчального року комплекси періодично повторюються зі збільшенням навантаження за рахунок інтенсивності виконання та урізноманітнення вправ.

Гімнастика після денного сну проводиться через деякий час після підйому дітей, виконувати її можна у спальній кімнаті, музичній залі або у групових кімнатах. Ця гімнастика повинна включати загально-розвивальні вправи на різні групи м'язів зі зміною вихідних положень та вправи для правильного формування стопи та постави. Тривалість такої гімнастики – від шести до дев'яти хвилин у залежності від віку дітей.

Динамічні перерви (фізкультурні паузи) проводяться в перервах між заняттями та малорухливими видами діяльності для зняття втоми у дітей, при цьому виконуються нескладні рухливі вправи, їх тривалість п'ять – десять хвилин.

Хвилинки фізкультури проводяться під час занять короткотривалими комплексами фізичних вправ, які дають можливість зменшити втому дітей і відновити в них працездатність для подальших занять. До комплексів хвилинок фізкультури входять три – чотири вправи, які повторюються по чотири – шість разів. Їхня тривалість одна – дві хвилини.

Загартовуючі процедури – це система заходів які спрямовані на підвищення опірності дитячого організму, розвитку швидко та без шкоди для здоров'я пристосовуватись до несприятливих умов навколишнього середовища.

У ДНЗ проводяться два види загартовуючих заходів: спеціальні та повсякденні. До спеціальних належать повітряні та сонячні ванни, водні процедури (обтирання тіла – вологе та сухе, обливання), сон з відкритими вікнами. До повсякденних процедур належать: температурний режим, застосування аерації, миття рук, обличчя в холодній воді, полоскання горла тощо.

Також проводяться інші загартовуючі процедури (ходьба босоніж по глині, вологому піску, камінцях, росяній траві) та

лікувально-профілактичні (аромотерапія, фітотерапія, масаж, лікувальна фізкультура, фізіотерапевтичні процедури), які додаються до системи оздоровлення за згодою батьків та за призначенням лікаря з обов'язковим урахуванням індивідуальних показників кожної дитини.

### ***Рухова активність дітей у повсякденному житті***

Педагоги ДНЗ повинні спонукати дітей до рухливої діяльності, повсякчас регулювати їхню активність та завжди схвалювати прояви самостійності, вольових зусиль. Важливо при цьому враховувати руховий досвід кожної дитини окремо, рівень рухливості, притаманний їй темп, здібності та природні можливості.

Обсяг рухової активності у межах активного режиму становить до трьох годин для дітей раннього віку, три – чотири години для дітей молодшого дошкільного віку та чотири – п'ять годин для дітей старшого віку. Прогулянки є важливим складником життєдіяльності всіх дітей. Неодмінна умова для їх проведення – це збалансування вихователями програмних вимог із бажаннями дітлахів. Зміст роботи на прогулянках залежить від кількох складових: освітніх завдань, погоди, настрою дітей, загальної атмосфери в групі тощо.

Тривалість фізичних вправ на прогулянках становить: для дітей раннього віку – двадцять – тридцять п'ять хвилин, молодшого віку – тридцять п'ять – сорок п'ять хвилин, дітей старшого віку – сорок п'ять - шістдесят хвилин. Знижувати рухову активність потрібно наприкінці прогулянки (за десять – п'ятнадцять хвилин) до її завершення для забезпечення спокійного переходу до іншого режиму.

Враховуючи величезну роль ігрової діяльності в зростанні особистості дитини, під час організації рухового режиму значне місце відводиться рухливим іграм. Добираючи їх, треба враховувати такі чинники: вік дітей, місце ігор протягом дня, погодні та природні умови, пору року, наявність необхідного інвентарю та обладнання.

Як завжди, до різних форм роботи (свят, занять, походів, розваг тощо) включаються рухливі ігри після попереднього їх розучування.

Проводять їх щодня в усіх вікових групах: одну – дві ігри під час ранкового прийому дітей, дві – три ігри – під час прогулянки та одну – дві ігри – увечері. Усього протягом дня проводять п'ять – сім рухливих ігор, а влітку – сім – вісім.

Протягом дня слід змінювати види рухливих ігор: ігри змагального типу, сюжетні та безсюжетні, спортивні ігри: (футбол, баскетбол, городки, настільний теніс, бадмінтон, хокей) та різноманітні спортивні вправи (катання на санчатах та ковзанах, їзда на велосипеді, ходьба на лижах), ігри-забави (кільцекид, серсо, кеглі) тощо. Навчання елементів усіх цих спортивних ігор та вправ здійснюється на планових заняттях із фізичної культури, а закріплюється – на прогулянках.

Виконання фізичних вправ під час прогулянок – це один із основних засобів фізичного розвитку дітей. Завдяки їм формуються і закріплюються навички життєво важливих рухів (бігу, стрибків, ходьби, лазіння, метання тощо), тренуються фізичні якості (швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість, координація рухів).

У різноманітних організаційних формах (ранкова гімнастика, рухливі ігри, заняття з фізкультури) широко використовуються фізичні вправи. Також здійснюються походи з дітьми за межі дитячого закладу (починаючи з молодшого дошкільного віку). Вихователі ретельно готуються до їх проведення та продумують маршрут руху, спосіб пересування, вивчають місця зупинок та відпочинку, враховуючи при цьому природні умови ( наявність гірок, струмочків, повалених дерев тощо). До місця призначення діти зазвичай ідуть вільно, групуючись за своїм бажанням; шиккування парами потрібно тільки при переходах доріг.

Тривалість походу в один бік, як правило, встановлюється таким чином: для дітей четвертого року життя п'ятнадцять – двадцять хвилин, п'ятого – двадцять – двадцять п'ять хвилин, шостого року життя – двадцять п'ять – тридцять хвилин. Під час походів для дітей пропонують вправи з основних рухів, рухливі ігри, в яких використовують дрібні фізкультурні знаряддя та природні умови, а також проводяться спостереження за природою та навколишнього середовища, короткі розповіді про екологію та краєзнавство, бесіди, дидактичні ігри тощо. Також проводяться прогулянки та екскурсії, вони посідають окреме

місце в освітньому процесі як форми знайомства дітей із соціальним, природним та предметним довкіллям, тому підмінити ними походи за межі дошкільного закладу не рекомендується. Основною метою дитячого туризму в умовах ДНЗ є оздоровлення, оптимізація рухового режиму, запобігання гіподинамії та вдосконалення рухових навичок.

Фізкультурні свята, як правило, проводяться 2-3 рази на рік, починаючи з молодшого віку, тривалість таких заходів становить: сорок – п'ятдесят хвилин – для дітей молодшого віку, п'ятдесят – шістдесят хвилин – для дітей старшого віку. Такі свята організують у будь-який час у фізкультурній чи музичній залі, на дитячому майданчику тощо. Якщо ж свято проводиться у приміщенні, треба подбати про здійснення в цей день прогулянки на відкритому повітрі.

Найважливіша мета таких заходів – це забезпечення активної рухової діяльності усіх дітей, участі кожного з них та створення піднесеного настрою. Дуже важливо не перетворювати його на видовище для дорослих і не відлучати від участі дітей, які з певних причин пропустили підготовку до нього, а також невпевнених та малоактивних дітей.

За час підготовки до фізкультурного свята потрібно розробити сценарій, оформити місце проведення, підготувати атрибутику, музичний супровід, костюми, нагороди, призи тощо. У сценарію особлива увага приділяється цікавим сюрпризним моментам, показовим номерам, підбиттю підсумків, врученню подарунків і призів, а також церемонії урочистого відкриття та закриття свята.

Готувати дітей до свята необхідно заздалегідь, впродовж усього освітнього процесу (під час заняття з фізкультури, ранкової гімнастики, музики, самостійної рухової діяльності, ігор, індивідуальної роботи тощо). Неприпустимо проводити масові репетиції повного ходу свята.

Фізкультурні розваги починають проводитися із раннього віку (третій вік життя) один – два рази на місяць, як правило у другій половині дня. Тривалість таких заходів теж поділяються за віковими групами: п'ятнадцять – двадцять хвилин – для дітей раннього віку, двадцять – тридцять п'ять хвилин – молодшого та тридцять п'ять – сорок хвилин – для дітей старшого віку. Місцем їхнього проведення обирається музична або фізкультурна зала,

фізкультурний або ігровий майданчик, групова кімната, паркова або лісова галявина, берег водоймища. У розвазі обов'язковим є участь кожної дитини. Для забезпечення оптимальних фізичних, психічних, та емоційних навантажень, проводиться раціональне чергування ігор з різним навантаженням масових – з іграми підгруп, колективних, індивідуальних (атракціони, конкурси). Для дітей старшого віку у фізкультурних розвагах можуть переважати конкурси, естафети, вправи та ігри спортивного характеру (Додаток Е).

Організуються дні здоров'я. Приблизно один раз на місяць, починаючи з дітей третього року життя. Вони насичені різноманітними формами: лікувально-профілактичні та гартувальні процедури, фізкультурні свята та розваги, рухливі ігри, заняття з фізкультури, дитячий туризм та самостійна рухова діяльність. Проводяться вони, як правило, на свіжому повітрі. У дні здоров'я освітня робота пов'язується з темами зорового способу життя та власне здоров'я (читання художньої літератури, бесіди, трудова, ігрова, пізнавальна та самостійна художня діяльність). Програма дня здоров'я передбачає заходи спрямовані на весь дошкільний заклад, так і на кожну вікову групу окремо.

Також організуються тижні фізкультури, програма яких розрахована на декілька днів.

Самостійна рухова діяльність проводиться з дітьми кожного дня під час ранкового прийому дітей, денної і вечірньої прогулянок. Вона може відбуватися як на свіжому повітрі, так і у приміщенні.

При організації самостійної рухової діяльності враховують фізичний розвиток, індивідуальні особливості та функціональні можливості кожної дитини. Неодмінні умови для проведення – це попередня систематична робота з дітьми, мета якої – формування необхідного рухового досвіду, врахування рівня обізнаності про техніку виконання рухів, ігор, формування необхідного рухового досвіду рівня фізичної підготовки та взаємодії між учасниками заходу.

Індивідуальна робота з фізичного виховання проводиться у вільний час групами або індивідуально, як правило, у відведений час для самостійної діяльності дітей. Мета роботи – поглиблене



ознайомлення та розучування, вироблення навичок її виконання, усунення будь-яких відставань у розвитку фізичних якостей.

**Заняття.** Заняття розглядають як цілеспрямовану та унікальну форму організованої навчально-пізнавальної діяльності з фізкультури та подальшого формування основ здорового способу життя. Як правило, вони дають змогу систематичного та послідовного закріплення та удосконалення рухових вмінь та навичок, розвивають фізичні якості, дають дітям соціальні знання та прищеплюють потребу в повсякденних заняттях фізкультурою, оптимізують рухову діяльність.

Проведення організованого навчання у формі заняття з фізкультури починається з третього року життя. Тривалість таких занять складають: п'ятнадцять – двадцять хвилин – для дітей раннього віку, двадцять – тридцять хвилин – молодшого та тридцять – сорок хвилин – для дітей старшого віку. Заняття діляться на частини: вступна, підготовча, основна та завершальна. Тривалість їх проведення не постійна, вона змінюється залежно від освітніх завдань та умов проведення занять.

Обов'язковими умовами для проведення таких занять є провітрювання приміщень, вологе прибирання зали, завчасна підготовка фізкультурного інвентарю та обладнання. Вони мають бути естетично оформленими, привабливими, безпечними у використанні та відповідати віку дітей за розмірами, вагою тощо. Взуття та одяг дітей повинні добиратися з урахуванням пори року та місця проведення занять.

За показниками освітнього завдання, співвідношення нового і знайомого програмного матеріалу заняття з фізкультури поділяються на:

- змішані (надання нового рухового матеріалу та закріплення раніше набутих навичок; співвідношення нового та знайомого матеріалу складає три до одного або чотири до одного);

- заняття, спрямовані на закріплення та удосконалення рухових вмінь і навичок, тренувальні (проводяться у разі потреби в кінці місяця або кварталу, півріччя для перевірки рівня сформованості рухових умінь та навичок, спеціальних знань, розвитку фізичних якостей).

За методикою проведення і за змістом рухові завдання розрізняють:

- інтегровані, або комплексні, мішані (включають загально-розвивальні, стройові вправи, рухливі ігри та інші фізичні вправи; проводяться в комплексі з використанням практичних, словесних, наочних методів і прийомів навчання в залежності від віку дітей);

- сюжетні (як правило, будуються за типовою структурою, але у формі «рухової розповіді», де всі завдання пов'язані одним спільним сюжетом і цікавими ігровими ситуаціями, імітаціями тощо);

- ігрові (всі завдання розв'язуються тільки з допомогою ігор, у кількості три – п'ять: спочатку проводяться одна – дві гри малої та середньої рухливості, потім одна – дві ігри великої рухливості та на завершення – одна малорухлива гра; ігри добираються таким чином, щоб за руховим змістом вони відповідали всім структурним частинам типового заняття; проводяться для закріплення набутих рухових навичок або з контрольною метою);

- домінантні (ігри, акцентовані на реалізації певних освітніх завдань, застосування певних засобів фізичного розвитку. Наприклад: заняття на оволодіння елементами спортивної гри чи вправи, на розвиток швидкісно-силових якостей або заняття з використанням певного виду фізкультурного інвентарю та обладнання тощо).

Фізкультурні заняття проводяться щоденно:

- двічі на тиждень у відведений для цього період часу на майданчику або у фізкультурній залі (у залежності від погоди у весняно - літній час)

- в інші дні проводиться по два заняття з фізичними вправами на свіжому повітрі під час прогулянок (при сприятливій погоді в усі пори року) та один раз на тиждень, для організації елементарного дитячого туризму, проводиться похід за межі ДНЗ (за відповідних природних умов)

Заняття на свіжому повітрі проводиться вихователем групи або інструктором з фізичної культури з допомогою вихователя. До їх проведення можливо залучати музичного керівника та помічника вихователя. Ці заняття мають таку ж тривалість як і

заняття у залі, проте якщо вони проводяться з метою оволодіння елементами спортивних ігор чи вправ – тривалість можна дещо збільшити (до п'яти хвилин). Оскільки ці заняття проводяться у період прогулянок, то їх треба організовувати під кінець заходу, щоб не допустити переохолодження організму після фізичних навантажень; у теплу погоду такі заняття розпочинають через десять – п'ятнадцять хвилин після виходу на майданчик, після адаптування організму до нових умов.

Особливу увагу педагогів та медичного персоналу потрібно звернути на забезпечення оптимальних загальних навантажень на дітей. Загальні навантаження визначаються сукупністю фізичних, психічних та емоційних показників дітей під час проведення заняття з фізкультури. Фізичне навантаження визначається величиною впливу фізичних вправ, які виконуються під час занять, на функціональну діяльність усіх органів дитини. Пік таких навантажень повинен припадати в час проведення рухливих ігор в основній частині занять.

Для регулювання величини фізичних навантажень до змісту занять можна включати вправи різної складності, змінювати кількість амплітуду та темп. Важливо стежити за ступенем напруження м'язів при виконанні вправ, регулювати час їх проведення та пауз між ними.

Психічні навантаження – це показник впливу фізичних вправ під час занять на психіку дитини (увагу, мислення, пам'ять, уяву, сприймання, волю тощо). Найбільше психічне навантаження повинно припадати на початок основної частини занять, при розучуванні нових чи виконанні найбільш складних за технікою вправ з основних рухів. Регулюванню рівня психічних навантажень, запобіганню перевантажень дитячої пам'яті, мислення уваги та сприймання допомагають раціональне поєднання знайомого та нового матеріалів, зміна або оновлення обстановки середовища, обладнання, атрибутів та інвентарю, активізація пізнавальної та розумової діяльності дітей.

Емоційні навантаження визначаються величиною впливу фізичних вправ на емоційний стан дитини. Максимальне емоційне навантаження як правило припадає на рухливі ігри в основній частині занять. Регулювати емоційне навантаження у ході занять допоможуть бадьорий, діловий та при цьому

доброзичливий тон педагога, заохочення дітей до вправ, естетично оформлені різноманітні посібники, музичний супровід певної частини заняття, улюблені ігри та вправи дітей.

Оптимальне поєднання всіх навантажень дозволяє забезпечити високу працездатність дитячого організму і не викликає його перевтоми. За помірної втоми активізуються відновлювальні процеси в організмі, поживляється темп та поліпшуються показники фізичного розвитку.

Вихователі мають стежити за зовнішніми ознаками реакції дітей на загальні навантаження: колір обличчя, шкіри, спітнілість чола, шік, спина, спосіб і ритмічність дихання (через рот або ніс, наявність задишки), стан постанова, якість виконання вправ, дисципліна, рівень інтересу та уваги дитини, млявість чи надмірна рухливість. При появі ознак перевтоми або передчасної втоми слід негайно вжити заходів щодо їх запобігання (внести зміни у зміст, методику проведення заняття з фізкультури, дозування вправ, додати паузи для відпочинку тощо). Основний показник реакції організму на навантаження – це частота пульсу. Проводячи заміри у дітей, слід враховувати динаміку зміни його частоти: упродовж основної частини вона зростає на десять – п'ятнадцять відсотків, підготовчої частини – на двадцять – двадцять п'ять відсотків, а під кінець основної – зростає на шістдесят – вісімдесят відсотків. Потім знижується і повертається до норми по завершенню заключної частини занять.

З регулюванням навантажень пов'язані загальна та моторна щільність фізичних занять. Загальна щільність заняття – це відношення педагогічно виправданого відрізка часу до часу всього заняття. Педагогічно виправданим часом називається час, відведений вихователем для пояснення та показу дій, зауважень, заохочень, оцінки та допоміжні дії (шикування дітей, роздача та збирання атрибутів, встановлення й прибирання обладнання), безпосереднє виконання дітьми вправ тощо. Час, витрачений на розмови з колегами, недоцільне повчання та пояснення, довготривалі бесіди, різноманітний аналіз дій і поведінки дітей, надмірне очікування вихованцями своєї черги в період виконання вправ, підготовку місця занять, обладнання й інвентарю, педагогічно недоцільний і при визначенні загальної щільності занять не враховується. Тому слід звернути увагу на

моменти правильної організації та проведення занять, ретельно продумувати, щоб час занять був педагогічно виправданим, а загальна щільність наближалася до 100 %.

Моторна щільність розглядається як відношення певного відрізка часу, проведеного дітьми у русі, до загальної тривалості заняття. Визначається методом індивідуального хронометражу, має такі вікові норми: для дітей четвертого року життя – п'ятдесят п'ять – шістдесят п'ять відсотків, п'ятого року життя – шістдесят – сімдесят відсотків, шостого року життя – шістдесят п'ять – сімдесят п'ять відсотків, для сьомого року – сімдесят – вісімдесят відсотків. Показники можуть коливатися в означених межах та залежать від ряду чинників: типу занять, складності рухів, ступеня їх засвоєння, рівня загальної підготовки та організованості дітей та ін.. Існують різні шляхи для регулювання моторної щільності занять:

- правильний вибір способу організації дітей для виконання вправ та доцільне поєднання способів організації дітей для виконання рухів впродовж заняття;

- поєднання вправ основних рухів у комплекси;

- заповнення пауз під час очікування вихованцями своєї черги або при зміні обладнання простими руховими вправами, які не потребують контролю вихователя;

розміщення і максимальне використання на заняттях великого і дрібного обладнання;

- забезпечення кількості інвентарю та посібників, використання універсального обладнання для одночасного виконання дітьми різних рухів;

- педагогічно виправдане застосування словесних і наочних прийомів;

- музикальний супровід при виконанні рухів.

Робота ДНЗ у цілому спрямовується на підтримку, збереження і розвиток здорового способу життя дітей, правильної його мотивації. З огляду на це, дітей ознайомлюють з поняттям про гігієну діяльності, гігієну тіла, зовнішності, основні органи, а також про статеву індетифікацію та розвиток організму. При цьому треба дотримуватися принципів послідовності, систематизації та індивідуального підходу. Ця важлива робота проводиться в процесі всього часу перебування

дітей у дошкільному навчальному закладі. І, як показує досвід, заняття з фізкультури займає важливе місце у всьому виховному процесі дитячого закладу.

Педагог не може і не має права зупинитися на досягнутому. Він має бути обізнаний з передовим досвідом, постійно оновлювати свої знання. Час змушує до пошуку нових шляхів і форм роботи, що допомагають педагогу піднятися до рівня, який міг би задовольнити запити батьків та дітей.

### **Інформаційно-методичний лист щодо фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах**

Фізичне виховання спрямоване на формування в учнів ціннісних орієнтацій щодо культури здоров'я і здорового способу життя, виховання потреби та звички регулярно займатися фізичною культурою та спортом, прагнення досягти оптимального рівня особистого здоров'я, фізичного розвитку, рухових якостей, морально-вольових рис характеру та психологічної підготовки до ведення активного життя, професійної діяльності та захисту Батьківщини.

Відповідно до Статті 5 Закону України "Про загальну середню освіту" одним із важливих завдань сучасної школи є "виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів (вихованців)".

Відповідно до Статті 22 «Охорона та зміцнення здоров'я учнів», Закону України «Про загальну середню освіту» реалізація завдання має вирішуватися декількома напрямками:

- шляхом створення в навчальному закладі безпечних та нешкідливих умов навчання, режиму роботи, умов для фізичного розвитку та зміцнення здоров'я, формування гігієнічних навичок та засад здорового способу життя учнів;
- через організацію оптимального рухового режиму: уроки фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заняття, заняття у фізкультурних гуртках і спортивних секціях, групах загальної

фізичної підготовки, групах лікувальної фізичної культури, спортивних школах, клубах за інтересами;

- стимулюванням до самостійних фізичних вправ та до виконання домашніх завдань з фізичної культури.

- Відповідно до Національної стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року, схваленої Указом Президента України від 25 червня 2013 року №344/2013, одним із основних завдань модернізації освіти є забезпечення фізичного розвитку дитини, що реалізується через:

- збільшення рухового режиму учнів шкільного віку за рахунок уроків фізичної культури, спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в позаурочний час;

- удосконалення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в навчальних закладах (розширення кількості спортивних гуртків, секцій і клубів з обов'язковим кадровим, фінансовим, матеріально-технічним забезпеченням їх діяльності).

Важлива роль у вихованні учнів, розширенні й поглибленні їх знань, розвитку творчих здібностей належить спеціально організованій виховній роботі у позанавчальний час.

Згідно з наказом Міністерства освіти і науки України від 02.08.2005 № 458 "Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України" фізичне виховання дітей та учнівської молоді реалізується через систему таких дидактичних компонентів:

- обов'язковий урок або заняття (фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня), що формує основи фізичної культури особистості відповідно до Державних стандартів освітньої галузі «Фізичне виховання»;

- позаурочний (заняття у секціях та гуртках спортивного спрямування навчального закладу, позашкільних навчальних закладах, самостійні заняття, участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах), що доповнює обов'язковий компонент з урахуванням індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, природних здібностей та стану здоров'я особистості.

Важливо дотримуватись вимог щодо проведення фізкультурних хвилюнок у ході уроків, які потребують підвищеної уваги та значного інтелектуального напруження. Звісно, це не має прямого впливу на процес фізичного розвитку, оскільки ці вправи не можуть мати достатнього фізичного навантаження. Але фізкультхвилинка дозволяє "перезавантажити" увагу учнів, зняти зайве навантаження хребта, викликане статичним положенням тіла, підвищити ефективність засвоєння навчального матеріалу, сприяючи збереженню здоров'я дітей.

У наказі Міністерства освіти і науки України від 21.07.2003 № 486 визначено систему організації шкільної та позашкільної фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів, яка впроваджується у зазначених навчальних закладах, незалежно від підпорядкування та форми власності.

Змагання в навчальних закладах проводяться між групами в дошкільних навчальних закладах (ДНЗ), класами в загальноосвітніх навчальних закладах (ЗНЗ) та групами в професійно-технічних навчальних закладах (ПТНЗ).

Усі внутрішні змагання є частиною загального плану роботи навчального закладу і проводяться у відповідності до календарного плану спортивно-масових заходів, затвердженого директором.

Змагання мають проводитись організовано та урочисто, за участю педагогічного колективу, батьків і громадськості. При цьому особливу увагу необхідно приділити питанням безпеки та попередження травматизму дітей. Лікарський контроль здійснюється медичними працівниками навчального закладу.

До участі в змаганнях допускаються учні, які мають дозвіл лікаря на участь у змаганнях.

Спортивно-масові заходи, які проводяться за участю дітей та учнівської молоді установами і організаціями, що не належать до галузі освіти, мають бути узгоджені з управліннями (департаментами) освіти і науки держадміністрацій та проводитись у позаурочний час.



Навчальні заклади, управління (департаментами) освіти і науки та охорони здоров'я держадміністрацій, «Центри здоров'я», лікувально-фізкультурні диспансери, Кримське республіканське, обласні, Київське і Севастопольське міські управління з фізичного виховання та спорту Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України мають всебічно сприяти участі дітей та учнівської молоді в спортивно-масових заходах у позаурочний та канікулярний час, залучати до організації і проведення педагогічні колективи навчальних закладів, позашкільні спортивні установи, спеціалістів ДЮСШ та спортивних товариств, видатних спортсменів, медичних працівників. Для залучення учнів до занять у спортивних гуртках, секціях, як одної із форм рухової активності, доцільно співпрацювати з дитячими юнацькими спортивними школами, представляючи їм на пільгових умовах базу для проведення занять, в свою чергу маючи можливість використовувати їх обладнання для проведення уроків фізичної культури, а також запрошувати представників дитячих юнацьких спортивних шкіл на батьківські збори. Під час проведення спортивно-масових заходів бажано проводити показові виступи вихованців спортивних секцій для ознайомлення дітей з видами спорту, які культивуються на базі дитячих юнацьких спортивних шкіл.

З метою формування у дітей навичок здорового способу життя та підвищення рухової активності впроваджуються різноманітні соціальні проекти, зокрема: OFFS (Відкриті розважальні футбольні школи), Fair Play (Давай разом! Чесна Гра), Muuvit (Рухайся) та інші.

Міжнародний соціальний проект з масового футболу "Open fun football Schools" (OFFS) "Відкриті розважальні футбольні школи" використовує концепцію "розважального футболу", "футболу для всіх" і сприяє процесу соціального зближення етнічних груп, підвищення рухової активності дітей, відновленню спортивного співробітництва.

Проект «Fair Play» (Давай разом! Чесна Гра) працює здебільшого з учителями фізичної культури та тренерами ДЮСШ. Через проведення незвичних і цікавих спортивних занять на основі концепції чесної гри організатори мають на меті

відволікти молодь від шкідливих звичок і прищепити їй дух здорового способу життя, відповідальності та поваги до себе й оточуючих.

Проект програми спортивних пригод "Muuvit" стартував в Україні з квітня 2012 року. Комплексна програма "Muuvit" об'єднує в собі різнобічний освітній контент, який може широко використовуватись в навчальних закладах. Її метою є стимулювання дітей та молоді до здорового та активного способу життя шляхом збільшення кількості годин рухової активності.

Рекомендуємо сприяти участі дітей та педагогічних працівників у зазначених вище заходах.

Для учнів загальноосвітніх навчальних закладів бажано організувати роботу шкільної спортивно-масової секції з виду спорту, який традиційно, за бажанням учнів, обирається для розвитку позакласної фізкультурно-спортивної діяльності.

Звертаємо увагу, що згідно з листом Міністерства освіти і науки від 17.03.08 № 1/9-152 "Про введення до штатних розписів денних загальноосвітніх навчальних закладів посади керівника секції спортивного напрямку" рекомендується в загальноосвітніх навчальних закладах ввести посаду керівника секції спортивного напрямку, з метою поліпшення здоров'я і фізичної підготовленості школярів, оптимального використання навчально-спортивної бази загальноосвітніх навчальних закладів у позаурочний час, удосконалення кадрового забезпечення та заохочення педагогічних працівників і фахівців фізичної культури до позакласної роботи з учнівською молоддю.

Позакласна робота в загальноосвітньому навчальному закладі включає спортивні змагання (класифікаційні та некласифікаційні), змагання за шкільною програмою, конкурси, веселі старты, фізкультурні свята, учнівську олімпіаду з фізичної культури, спортивні вечори, дні здоров'я тощо.

Відповідно до листа Міністерства освіти і науки молоді та спорту України від 06.04.2012 № 1/9-263 "Щодо проведення Дня туризму" рекомендується щороку проводити в загальноосвітніх, позашкільних, професійно-технічних навчальних закладах День туризму, включивши його до планів роботи закладів.

Для проведення секцій (гуртків) пропонуємо користуватися «Збірником програм факультативної, гурткової та секційної

роботи фізкультурно-оздоровчого напрямку» (Донецьк: Витоки, 2011.–268с.), який схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах (лист №14/18 Г-827 від 06.12.10, лист №14/18 Г-844 від 28.12.10).

Також, комісією з організації спортивно-оздоровчої роботи Науково-методичної ради Міністерства освіти і науки України було розглянуто та схвалено до використання навчальні програми з видів спорту (лист Інституту від 20.06.2013 № 14.1/12-Г-215).

Наголошуємо на важливості співпраці з батьками щодо забезпечення оптимального рухового режиму дітей. Тільки спільним зусиллям педагогів, батьків, державних та громадянських інституцій можливо досягти найкращого результату.

Основна мета керівників навчальних закладів створити умови, що сприяють формуванню, укріпленню та збереженню фізичного і психічного здоров'я учнів засобами фізичної культури та спорту.

Позакласна робота сплачується на виконання постанови Кабінету Міністрів України від 20.04.2007 № 643 "Про затвердження розмірів підвищення посадових окладів (ставок заробітної плати) та додаткової оплати за окремі види діяльності у співвідношенні до тарифної ставки". Наказом Міністерства освіти і науки від 11.06.2007 № 471 внесено зміни в Інструкцію про порядок обчислення заробітної плати працівників освіти. Так, відповідно до пункту 45 зазначеної Інструкції педагогічним працівникам за проведення позакласної роботи з фізичного виховання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах усіх типів і найменувань (крім шкіл-інтернатів для дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування) здійснюється доплата у таких розмірах: при кількості класів (класів-комплектів) від 10 до 19 - 10 відсотків посадового окладу (ставки заробітної плати), від 20 до 29 - 20 відсотків посадового окладу (ставки заробітної плати), від 30 і більше - 30-40 відсотків посадового окладу (ставки заробітної плати).

Доплата може проводитись як одному, так і декільком працівникам.

Згідно зі Статтею 49 Закону України "Про фізичну культуру та спорт" право проводити фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність надається фахівцям, які мають спеціальну освіту та відповідний освітній кваліфікаційний рівень.

З метою піднесення ролі фізичного виховання, виявлення творчих вчителів фізичної культури, підвищення рівня їх професійної майстерності, розвитку шкільного футболу та популяризації засад здорового способу життя проводиться Всеукраїнський конкурс «Інноваційний урок фізичної культури та урок фізичної культури з елементами футболу» у роки, що не збігаються з проведенням Всеукраїнського конкурсу «Учитель року» в номінації «Фізична культура» (Наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України 07.09.2011 № 1030, який зареєстровано в Міністерстві юстиції України 23 листопада 2011 р. за № 1336/20074).

Самодіяльні форми фізкультурної та спортивної роботи в загальноосвітніх школах, коледжах і професійно-технічних училищах.

2. Організація масової роботи з фізичної культури та спорту у вищому середньому спеціальному навчальному закладі.

3. Організація учбово-тренувальної роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах.

4. Організація спеціалізованих класів по видах спорту в загальноосвітніх школах.

5. Самодіяльні форми фізкультурної та спортивної роботи в загальноосвітніх школах, коледжах і професійно-технічних училищах

У восьмирічних, середніх школах і школах-інтернатах основою позакласної роботи з фізкультури та спорту є колектив фізкультури, до яких включаються учні V-XII класів на підставі усної заяви. Для створення колективу фізкультури необхідно не менше 25 школярів.

Для керівництва колективом фізичної культури загальні збори його Членів обирають раду, при якій можуть бути утворені спортивні секції, редколегія стінгазети та програми радіомовлення, постійні та тимчасові комісії з розділів роботи, у тому числі суддівські.

*Орієнтовна структура колективу фізкультури в школі*

Заступник директора школи з виховної роботи	Директор	Організатор фізкультурно-спортивної роботи
<b>Загальні збори членів колективу</b>		
Спортивні секції	Рада колективу фізкультури (директор школи, заступник директора школи з виховної роботи, організатор фізкультурно-спортивної роботи школи, вчителі фізкультури, суддівської колегії, ред. стінгазети, фізорги	Колегія суддів з видів спорту
Постійні та тимчасові комісії		Редколегія стінної газети та програми радіомовлення

Представниками ради в класах можуть бути фізорги, призначені із числа учнів. Загальне організаційне та методичне керівництво здійснюється організатором спортивно-масової роботи або вчителем фізичної культури. Відповідальність за діяльність колективу фізкультури несе директор школи.

Основним завданням колективу фізкультури в школі є сприяння розвитку фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи як важливого елементу національного виховання школярів.

Для вирішення цього завдання колектив фізкультури проводить:

- пропаганду фізичної культури та спорту, залучення школярів до спортивних секцій;
- фізкультурно-спортивні заходи: шкільної спартакіади, змагань типу «Старти надій», спортивно-розважальних свят, товариських зустрічей по видах спорту, меморіальних змагань та ін.;
- присвоєння спортивних розрядів в межах дозволеної, компетентності;
- участь у підготовці громадських фізкультурних організаторів, юних інструкторів по спорту;

- участь у будівництві та облаштуванні спортивних споруд, у ремонті спортивного обладнання, інвентарю та майна;
- участь в організації та проведенні масових громадсько-політичних військово-патріотичних заходів школи;
- участь в організації літнього спортивно-оздоровчого табору на школи;
- організацію фізкультурно-спортивної роботи зі школярами під час канікул;
- надання допомоги вчителям фізкультури у проведенні уроків фізичної культури та занять спортивних секцій. До цієї роботи залучаються найбільш досвідчені спортсмени старших класів.

Кращим колективам фізкультури шкіл за високі показники в розвитку масової фізичної культури та спорту може бути присвоєно звання спортивного клубу. Назва такого клубу затверджується загальними зборами його членів і вивішується поряд з назвою школи.

## **2. Фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота в загальноосвітніх навчальних закладах**

Основні завдання спортивно-оздоровчої діяльності в школах, гімназіях, ліцеях наступні:

- зміцнення та збереження здоров'я учнів;
- всебічний розвиток фізичних здібностей;
- поглиблення фізкультурних знань, необхідних для використання у повсякденному житті;
- формування свідомої мотивації до систематичних фізкультурних.

Систему взаємопов'язаних організаційних форм фізичного виховання і спортивно-оздоровчої роботи у вищезазначених навчальних закладах складають:

- уроки фізичної культури;
- позаурочні фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня (гімнастика до занять, фізкультурні перерви, фізкультурні хвилинки та ін.);
- спортивно-масова робота (заняття в секціях, групах, командах навчального закладу, спортивно-масові заходи);

- позашкільна фізкультурно-оздоровча діяльність (у ДСТ, за місцем проживання, самостійна).

У навчальних закладах за організацію процесу фізичного виховання відповідальність несе директор. На нього покладається:

- забезпечення умов для проведення уроків, організації фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня школи, щоденних фізкультурних занять в групах продовженого дня, щомісячних Днів здоров'я і спорту, проведення занять у спец. медгрупах, проведення позакласних спортивно-оздоровчих заходів.

- організація своєчасних і регулярних медичних оглядів;

- відповідальність за обладнання залів спортивним інвентарем, ефективне використання спортивної бази.

У переліку функціональних обов'язків заступника директора з навчально-виховної роботи, організатора позакласної і позашкільної роботи також є функції, пов'язані із організацією:

- позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи, залучення організацій – шефів, батьків до проведення спортивно-масової і оздоровчої роботи в школі;

- пропаганди і агітації фізичної культури і спорту серед учнів, батьків, вчителів.

*Фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі навчального дня.* Одним із основних завдань держави у галузі освіти є турбота про здоров'я нації, виховання фізично загартованого підростаючого покоління. Особливо гостро це завдання постає сьогодні у зв'язку із зростанням гіподинамії школярів, зумовленої подальшою інтенсифікацією їх розумової праці, з одного боку, і зниженням рухової активності – з іншого (діти мало рухаються, менше грають в рухливі ігри через прив'язаність до телевізора і комп'ютера).

За таких обставин планомірне та систематичне проведення фізкультурно-оздоровчої роботи у школі є надзвичайно важливою умовою подолання зазначених негативних тенденцій у сфері життєдіяльності сучасної молоді.

Серед найпоширеніших фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня школи є: гімнастика перед заняттями, фізкультурні хвилинки й організоване проведення перерв. До цих традиційних заходів додається психогімнастика.

Комплекс фізкультурно-оздоровчих заходів, який розробляється вчителем фізичної культури для проведення в режимі навчального дня, сприяє фізичному розвитку, зміцненню здоров'я й загартовуванню організму учнів, підвищенню якості навчальної роботи й виховання дисциплінованості та почуття колективізму.

Фізкультурно-оздоровчі заходи мають бути узгоджені за змістом і навантаженням з навчальною та позакласною роботою кожного класу та всієї школи в цілому. Для їхнього успішного проведення потрібна спільна скоординована робота всього колективу працівників школи.

### **Малі форми активного відпочинку**

Малі форми активного відпочинку на уроці (фізкультхвилинки, динамічні паузи) допомагають запобігти розумовій втомі, пов'язаній із активною розумовою діяльністю та тривалим нерухомим сидінням.

Основні завдання цієї форми роботи:

- повернути втомленій дитині працездатність, увагу;
- зняти м'язове, розумове напруження;
- попередити порушення постави.

Короткочасні фізичні вправи та ігри в процесі уроків і виконання домашнього завдання сприяють підтриманню активної уваги і підвищують працездатність на заняттях.

Основні вимоги до вибору вправ малих форм активного відпочинку:

- мають відповідати віковим особливостям учнів, бути простими, цікавими та доступними, мати ігровий характер, бути зручними для виконання на обмеженій площі, емоційними й досить інтенсивними;
- мають бути знайомі дітям, щоб не витратити час на їх пояснення та розучування;
- комплекс вправ має спрямовуватися на основні великі м'язові групи і знімати статичну напругу, викликану тривалим сидінням;
- обов'язково слід добирати такі вправи, як потягування, випрямлення та вигинання хребта, на розправлення грудної



клітки, що виконується з одночасними рухами рук угору і врізнобіч – вони сприяють випрямленню хребта та підвищують тонус м'язів-розгиначів тулуба;

- рухи за своїм характером мають бути протилежними положенню тулуба, ніг, голови, рук дітей під час занять;

- вправи мають узгоджуватися з видом і тематикою занять, характером діяльності;

- остання вправа має спрямовуватися на зниження фізичного навантаження.

У фізкультурні хвилинки включається зазвичай три вправи. Перша - «потягування», впливає на хребет і грудну клітку (випрямляючий), друга - для ніг і третя - для тулуба. Вправи для рук окремо не проводяться, їх слід поєднувати з іншими вправами. У тих випадках, коли фізкультхвилинки проводяться під час навчання грамоти, слід у поєднанні з іншими вправами проводити вправи для пальців рук. Для проведення фізкультурних хвилинки потрібно 1,5 – 2 хвилини. Вправи, що виконуються, не повинні викликати стомлення або збудження дітей. Учитель проводить фізкультурні хвилинки під час уроку, коли це необхідно, для поліпшення стану дітей і підвищення їхньої уваги.

Проведення фізкультурної хвилинки не повинно відобразитися на ході уроку. Тому її слід проводити після завершення процесу, пов'язаного з навчальними заняттями, наприклад, коли діти закінчили писати фразу або розв'язали математичний приклад. Коли вчитель вважатиме за необхідне провести фізкультурну хвилинку, він оголошує: «Фізкультурна хвилинка» (Додаток Ж). За цим сигналом черговий по класу відкриває кватирку або вікно, а інші діти готуються до виконання вправ. У великих класних кімнатах діти розташовуються в проходах між партами, завжди на одних і тих же місцях. Однак фізкультурні хвилинки проводяться і за партами, стоячи або сидячи.

Виняткове значення фізкультхвилинки мають у роботі з молодшими школярами, котрі швидко втомлюються внаслідок одноманітної роботи. Внутрішнє гальмування призводить до зниження уваги учнів, а короткочасне виконання фізичних вправ

викликає збудження в інших ділянках головного мозку, що сприяє відпочинку.

### **Вправи-енергізатори, нестандартні фізкультхвилинки**

*Енергізатор* – це коротка вправа, що відновлює енергію групи. Призначення енергізаторів на уроці – створення позитивної психологічної атмосфери в класі, відновлення енергії та посилення групової активності. Крім того, вони дозволяють учням проявити рівні здібності — тілесно-кінестетичні, візуально-просторові, міжособистісного спілкування (Додаток 3). Енергізатори корисні для послаблення монотонності, збудження активності учнів й заохочення їх до подальшої праці.

Переваги використання енергізаторів:

- відновлення енергії класу;
- привертання уваги учнів;
- об'єднання кількох методів навчання в єдине ціле;
- включення всіх у процес навчання;
- отримання задоволення від навчання.

Майже кожен енергізатор містить елемент фізкультхвилинки, але не кожна фізкультхвилинка є енергізатором, тому що використовується не лише для зняття втоми, але й як релаксація.

### **3. Фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота в професійно-технічних навчальних закладах**

Мета дисципліни «Фізична культура» у професійно-технічному навчальному закладі – послідовне формування фізичного виховання особистості фахівця відповідного рівня освіти.

Головні критерії ефективності фізичного виховання учня:

- знання і дотримання норм здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;

- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;

- виконання відомчих нормативів професійно-прикладної, психофізіологічної підготовленості.

Для досягнення учнями мети фізичного виховання передбачається комплексне розв'язання наступних завдань:

- удосконалення і самовиховання, потреба у регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом усього періоду навчання;

- здатність до виконання вимог програми.

Зміст дисципліни «Фізична культура». До програми «Фізична культура» входить:

- теоретична підготовка передбачає схожість навчального матеріалу кожного розділу програми «Фізична культура» для професійно-технічних навчальних закладів з програмою «Здоров'я і фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів та базується на знаннях, вміннях, і навичках, придбаних у школі;

- загальна фізична підготовка – це система занять фізичними вправами, яка сприяє приведенню організму до нормальної фізичної форми. В основі ЗФП можуть бути будь-які вправи – гімнастика, аеробіка, біг, ігри, плавання. Вона налаштована на розвиток всіх фізичних якостей – витривалості, сили, спритності, гнучкості та швидкості в їх гармонійному поєднанні;

- професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) – формування фізичних здібностей, що відповідають специфічним потребам даної професії, озброєння професійними уміннями та навичками;

- спортивна досконалість у навчальних закладах професійно-технічної освіти налаштована на підвищення рівня спортивних досягнень учнів у видах спорту, які культивуються в навчальному закладі.

### ***Контрольні запитання та завдання***

1. Розкрийте основні завдання фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку.

2. Які Ви знаєте засоби оздоровчої фізичної культури дітей дошкільного віку?
3. Програмою «Українське довкілля» передбачені основні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності. Які саме?
4. Що включає в себе навчальна робота фізичне виховання у дошкільному навчальному закладі?
5. Охарактеризуйте основні завдання спортивно-оздоровчої діяльності в школах, гімназіях, ліцеях.
6. Розкрийте фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі навчального дня школяра.
7. Що таке вправи-енергізатори?
8. Які завдання розв'язуються у процесі фізичного виховання у ПТН?

## **ТЕМА 2.3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНІЙ СФЕРІ: ВНЗ I – IV Р.А.**

### **1. Фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота у ВНЗ I – II рівнів акредитації**

Добре міцне здоров'я – головна умова повноцінного життя. Здоров'я допомагає нам реалізовувати свої плани, успішно розв'язувати життєві завдання і долати труднощі. В умовах розбудови українського суспільства значну роль відіграє фізична культура, яка є невід'ємною складовою частиною загальнолюдської культури, одним із визначальних факторів національного прогресу та здоров'я нації.

Здоров'я дітей – головна мета суспільства, бо саме вони визначають майбутнє благополуччя країни, подальший економічний і духовний розвиток, рівень життя, культури, науки. Нація, що не турбується про здоров'я своїх дітей, приречена до вимирання. Ніщо не може бути принесено в жертву дитячому здоров'ю – ні хвора економіка, ні падіння моральних основ суспільства.

Погіршення здоров'я дітей є не лише медичною, а й серйозною педагогічною проблемою. Хто може навчити кожну дитину обрати стиль життя, що сприятиме збереженню і зміцненню здоров'я? Насамперед – сім'я, батьки, а потім навчальний заклад, де навчається дитина, вчителі та викладачі. Звичайно, є предмети, з яких студент здобуває базові знання про здоровий спосіб життя. Але, на жаль, навчання мало сприяє вибору здорової поведінки. Завдання викладача фізичної культури і виховання – стати організатором і координатором такої спільної діяльності студентів, педагогів, медиків, батьків, яка б допомагала кожному студенту усвідомлювати здоров'я як самоцінність, обрати здоровий спосіб життя.

Фізичне виховання як навчальна дисципліна у вищих навчальних закладах I-II р.а. виконує важливу соціальну роль, сприяє підготовці висококваліфікованих спеціалістів, збереженню і зміцненню здоров'я учнів та студентів, підтриманню їх високої працездатності протягом усього періоду навчання, прищепленню навичок здорового способу життя і

вихованню постійного інтересу та звичок до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Фізичне виховання у ВНЗ I-II р.а. здійснюється у формах, які взаємопов'язані, доповнюють одна одну та являють собою єдиний процес фізичного виховання учнів і студентів. Це:

1. навчальні заняття;
2. тренувальні заняття у спортивних секціях;
3. туристичні походи;
4. спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи.

Для ефективної реалізації процесу фізичного виховання у ВНЗ I-II р.а. створюються циклові комісії, які мають на меті чітко zorganizувати навчальний та виховний процес фізичного, патріотичного, морально-вольового та естетичного виховання.

Мета діяльності циклової комісії фізичного виховання та Захисту Вітчизни полягає у вихованні всебічно розвинених молодих спеціалістів, збереженні і зміцненні їхнього здоров'я, фізичної підготовки.

Безпосередньо, на кого покладено таке відповідальне завдання як збереження та зміцнення здоров'я дитини, звичайно, на вчителів та викладачів фізичної культури та виховання. Тому циклова комісія фізичного виховання та Захисту Вітчизни намагається максимально розв'язати та реалізувати всі завдання, які перед нею ставляться, а саме :

1. виховання та вдосконалення моральних, вольових і фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, гнучкості та спритності;
2. виховання у студентів постійного інтересу і звички до систематичних занять фізичною культурою та спортом;
3. пропаганда та прищеплення навичок здорового способу життя і відмова від шкідливих звичок;
4. сприяння розвитку нових популярних форм оздоровлення студентів із використанням засобів фізичної культури та спорту;
5. формування мотиваційних засад та переконання у необхідності регулярного використання різноманітних форм фізичного виховання та

масового спорту як важливої складової здорового способу життя;

6. формування організаторських навичок;
7. підготовка до служби у лавах Збройних сил України.

Методичними *проблемами* циклової комісії фізичного виховання та захисту Вітчизни є :

1. пошук та використання інноваційних та інтерактивних методів навчання;
2. вдосконалення проведення занять з фізичного виховання інтегральним методом;
3. використання принципу диференційованості та індивідуальності при дозуванні навантажень;
4. активізація пізнавальної діяльності на заняттях з фізичного виховання;
5. організація самостійної роботи студентів у позаурочний час.

Загальною метою ФВ у навчальних закладах професійно-технічної освіти є: формування здорового є фізично розвинутого, соціально активного, морально стійкого покоління робітничого класу(Додаток К).

Завдання ФВ:

1. Укріплення і підвищення рівня здоров'я, гармонійний розвиток усіх систем і функцій організму, всебічний розвиток фізичних здібностей.

2. Формування життєво необхідних і професійно-прикладних навичок і умінь.

3. Формування і прищеплення фізкультурних знань, виховування звички широко використовувати засоби ФК у побуті.

4. Виховання в учнів організаторських навичок із метою підготовки їх до суспільної діяльності (роботи) з фізичної культури і спорту.

Основні напрями і форми роботи (Додаток Л):

1. Фізичне виховання з гігієнічною направленістю (раціональний режим роботи і відпочинку, особиста гігієна з елементами загартування, ранкова гігієнічна гімнастика, прогулянки).

2. Загальна фізична підготовка (навчальні заняття ФВ, секції ЗФП, контрольні випробування ЗФП тощо).

3. Фізичне виховання з професійно-прикладним напрямом (спеціальні заняття на уроках, виробнича гімнастика).

4. Фізичне виховання з військово-прикладним напрямом (військово-прикладна фізична підготовка в процесі ЗФП та в процесі спортивного удосконалення, групи і секції з військово-технічних видів спорту).

5. Фізичне виховання зі спортивним напрямом (заняття в секціях навчального закладу та базового підприємства, участь у спортивних змаганнях, спартакіадах, тощо.).

6. Організація здорового і культурного відпочинку.

7. Фізичне виховання з лікувально-профілактичним напрямом (гігієнічна гімнастика, заняття в СМГ).

8. Підготовка фізкультурного активу.

9. Пропаганда здорового способу життя.

До масової фізкультурної і спортивної роботи належать:

1. Заняття в спортивних секціях і командах (за видами спорту) під керівництвом тренерів.

2. Масові спортивні заходи і туристичні походи.

3. Підготовка кадрів.

4. Організація оздоровчо-спортивних таборів.

5. Спеціальна фізична підготовка допризовної молоді.

## **2. Фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота у ВНЗ III – IV рівнів акредитації**

Різний рівень знань, здоров'я, фізичної та спортивної підготовленості студентів багатоплановість їх інтересів передбачають використання на кафедрі ФВ у позанавчальний час різноманітних форм занять фізичними вправами, спортом, туризмом.

Форми фізичного виховання у ВНЗ поділяються на навчальні (академічні і факультативні заняття) і позанавчальні. До позанавчальних форм належать такі:

1. у режимі робочого дня - гімнастика. ФК-паузи, фк-хвилинки, мікропаузи, ввідна гімнастика корегуюча гімнастика тощо;



2. самостійні заняття: групові (у секції, групі ЗФП, здоров'я тощо) та індивідуальні (активний відпочинок, заняття під час сесії, канікул, виконання завдань викладача, домашні завдання);
3. масові: спортивні розваги, прогулянки, екскурсії, походи, ФК – виступи, свято, бесіда, виставка, огляд, лекція, конкурс тощо, змагання, спартакіади, табори відпочинку.

У режимі робочого дня. Ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ). Головна мета - оптимізувати перехід від тривалого відпочинку (сну) до повсякденної життєдіяльності. Фахівцями спостерігалася на 18-20% вища працездатність у студентів, що виконували РГГ. Основу РГГ складає розминка, спрямована не на оперативну підготовку до певного виду діяльності (виду спорту), а на поступову загальну активізацію функцій організму, долання інерції спокою, включення в щоденні справи в стані нормального тонуусу і з хорошим настроєм.

Паралельно можна розв'язувати і такі завдання як формування і збереження постави, підтримання досягнутого рівня розвитку окремих фізичних якостей, формування характеру і т. ін.

Тривалість РГГ 10-15 хв., комплекс складається з 7-8 вправ для всіх м'язових груп. Через кожні 2 тижні до комплексу вводять нові вправи. ЧСС зростає на 50-80% порівняно зі станом спокою, через 5-15 хв. – повертається до вихідного рівня.

Одна зі схем складання комплексу вправ передбачає таку послідовність:

1. Потягування з випрямленням кінцівок і тулуба лежачи в ліжку чи стоячи.

2. Вправи для планового переходу в робочий стан, які нефорсовано активізують кровообіг у крупних м'язових групах нижніх кінцівок і тазової області: наприклад, повільні присідання чи почергове розтягування ногами гумового амортизатора тощо.

3. Нахили, повороти, скручування тулуба з супутніми рухами руками з поступовим збільшенням амплітуди і темпу рухів.

4. Вправи загального чи регіонального впливу з вираженими, але не максимальними м'язовими зусиллями, наприклад, віджимання в упорі лежачи. Вправи на силу чергуються з вправами на гнучкість і розслаблення.

5. Серія «на розтягування», наприклад, почергові махові рухи руками і ногами зі збільшенням амплітуди до максимальної.

6. Вправи циклічного характеру, що активізують функції дихальної і серцево-судинної системи в рамках аеробного режиму, наприклад серійні підскоки на місці, що викликають збільшення ЧСС до 140-15- уд/хв.

7. Заспокійлива перехідна серія вправ, наприклад, ходьба в спадаючому темпі з акцентованими дихальними вправами.

Фізкульт-паузи покликані попередити втому, поліпшити функціональний стан, для підтримання робочої працездатності. Комплекс складається з 4-6 вправ, що виконуються на робочому місці, виконання триває 5-7 хв. ЧСС зростає до 110-120 уд/хв посередині комплексу і до кінця його - повертається до вихідного рівня.

При 8-годинному робочому дні використовується до 5-6 фк-пауз і фк-хвилин. у тому числі через 2-3 години занять і за 2 год до їх завершення. Для м'язів, що при виконанні роботи знаходилися в статичному положенні (при навчанні це тулуб, ноги, плечі, таз) дається динамічне навантаження. М'язи, що виконували динамічну роботу, підлягають розслабленню.

Комплекс фк-хвилинок для студента повинен містити вправи для крупних м'язових груп і вправи на розслаблення і гнучкість хребта. Для зменшення тону судин головного мозку даються вправи з обертанням голови, скручуванням тулуба.

Пропонується така послідовність вправ:

1. Потягування.
2. Вправи на розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба.
3. Для зміцнення м'язів ніг.
4. Для збільшення чи підтримання рухливості хребта.
5. Для збільшення кровообігу і дихання.
6. Для м'язів тулуба.
7. На координацію і увагу.

Фізкульт-хвилинка – своєрідна вкорочена фк-пауза. Комплекс містить 2-3 вправи, виконується кожні 1,5-2 год. Різновид - мікропаузи - тривалістю 20-30 с. Корегуюча гімнастика застосовується для профілактики професійних захворювань. Для студента актуальними захворюваннями є короткозорість.

Ввідна гімнастика. Фізіологічна крива має класичну форму, але максимум навантаження припадає на 1/3 заняття. Пропонуємо комплекс:

1. ходьба
2. потягування
3. для м'язів плечового поясу
4. м'язи спини і живота (нахили, скручування)
5. м'язи ніг (стрибки, присідання)
6. на координацію і увагу
7. ходьба.

Самостійні форми занять для студентів ПТУ, технікумів, коледжів, інститутів в позанавчальний час є: групові (у секції, групі ЗФП, здоров'я тощо) та індивідуальні (активний відпочинок, заняття під час сесії, канікул, виконання завдань викладача, домашні завдання).

У навчальних групах заняття спрямовані на підвищення рівня всебічної фізичної підготовки, поглиблене відпрацювання технічних прийомів та їх поєднання з обраного виду спорту, вивчення тактичних дій, правил змагань, здобуття знань і навичок суддівства, навичок проведення занять з новачками, досягнення результатів.

Спортивні відділення (секції) створюються за видами спорту, які мають найбільше прикладне значення для успішного оволодіння професією, а також з тих видів, для яких є належні умови. Заняття проводиться 2-3 рази на тиждень (60-90 хв у ПТУ; 90-120 хв у технікумах, коледжах та інститутах). Секції з туризму культивуються у значній кількості вищих навчальних закладів. Робота в них складається з наступних розділів:

- практичні заняття з учнями (студентами) з навчання прийомам туризму (техніки та тактики);
- підготовка громадського активу з туризму ;
- проведення туристських змагань, залікових і тренувальних походів.

До спортивних секцій (спортивних відділень) розподіляють студентів, які виявили бажання вдосконалювати спортивну майстерність в одному з видів спорту, що культивуються в навчальному закладі. Тут займаються студенти, які за даними тестування мають високі показники фізичної підготовленості та

виконали вимоги спортивної класифікації (або мають певну перспективу). Групи з загальної фізичної підготовки організовуються для студентів, які ще не підготовлені до занять у спортивних секціях та є своєрідною перехідною формою від занять із загальнопідготовчим спрямуванням до спеціалізованих занять спортом. Вони створюються для студентів, які бажають поліпшити фізичну підготовленість з метою успішного оволодіння матеріалом навчальної програми, а також тих, які хотіли б удосконалюватись в якому-небудь виді спорту, але ще не обрали спеціалізацію. Такі групи комплектуються переважно за статевими або віковими ознаками. Заняття проводиться 2-3 рази на тиждень (45-60 хвилин -у ВЗО 1-2 рівнів акредитації; 80-90 хвилин – у ВНЗ 3-4 рівнів акредитації). Основні задачі роботи секцій:

- залучити до систематичної роботи над підвищенням своєї загальної фізичної підготовленості та сприяти вибору спортивної спеціалізації;

- поліпшити фізичну підготовленість і на її основі сприяти загальному фізичному розвитку та успішному виконанню вимог навчальної програми.

Різний рівень фізичної підготовленості осіб передбачає використання гандикапів і коефіцієнтів при масових формах занять: спортивні розваги, прогулянки, екскурсії, походи, ФК-виступи, свято, бесіда, виставка, огляд, лекція, конкурс тощо, змагання, спартакіади.

Спортивні змагання є однією з найбільш ефективних форм організації масової, фізкультурної і спортивної роботи. Студенти, які розпочали тренування з будь-якого виду спорту, за рідким винятком з великою охотою беруть участь у змаганнях. Їх результат - найбільш вірогідний інтегральний показник рівня набутої у процесі тренувань майстерності.

В умовах ВНЗ спортивні змагання і спортивно-масові заходи є засобом залучення студентів до занять, підвищення їх фізичної і функціональної підготовленості, виховання корисних рухових навичок. Їх доступність для студентів зумовлена правильно організованим внутрішнім календарем спортивно-масових заходів, підбором змагальних вправ та можливостями участі в них студентів з різним рівнем фізичної підготовленості за

рахунок гандикапів, коефіцієнтів. Багатоступеневість внутрішньої системи змагань - на першість навчальної групи, курсу, курсів, факультету, факультетів, навчального закладу, кубкові змагання та чемпіонати, дає змогу кожному студенту, залученому до спортивно-масової роботи, виступати 8 - 10 разів на рік. Цього достатньо, щоб підтримувати особисту мотивацію до занять. Практика показує, що студенти, які займаються у секції, виступають в змаганнях і з інших видів спорту.

Таким чином, фізкультурно-спортивні заходи, окрім виявлення бажаючих займатися в секціях з видів спорту, надають можливість оцінити свої досягнення, сприяють підготовці до складання нормативів, разом із тим дають змогу виявити найбільш здібних для комплектування команд для участі у змаганнях вищого рівня.

Традиційно головне місце серед змагань у ВНЗ займає спартакіада.

Положення про комплексну спартакіаду розробляється кафедрою ФВ і спортивним клубом з урахуванням наявної матеріальної бази, наявності спеціалістів із видів спорту, фізкультурного активу тощо. Положення узгоджується зі студентським профкомом і затверджується ректоратом ВНЗ. Головним при складанні положення є збереження інтересів спортивних колективів і окремих спортсменів, забезпечення рівних умов для всіх її учасників. Не менш важливими є агітаційно-пропагандистські заходи під час проведення і підготовки спартакіади. Ретельна підготовка учасників і місць змагань, урочисте відкриття змагань і підведення їх підсумків, своєчасне висвітлення її результатів у таблицях, стіннівці - все це підвищує інтерес до змагань, сприяє залученню студентів до спортивних осередків.

Основне завдання таких занять – сприяти підвищенню фізичної активності. Самостійні заняття рекомендується проводити зі студентами на період екзаменаційних сесій і канікул. Для забезпечення самостійних занять студентам надаються спортивні споруди, а викладачі кафедри здійснюють методичне керівництво. Як самостійну форму занять можна практикувати домашні завдання в межах розширеного активного відпочинку. Для малопідготовлених студентів організуються

додаткові заняття. Їх завдання – зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, необхідних для засвоєння програмного матеріалу, підготовка до складання нормативів.

У положенні комплексної спартакиади вищого навчального закладу висвітлюються мета та завдання спартакиади, терміни проведення змагань, склад її учасників і керівництва, порядок подання заявок, визначення переможців, нагородження, медичне забезпечення, фінансування та інші питання, що стосуються безпосередньо проведення змагань: їх етапність, види спорту, що увійшли до спартакиади, окремі положення про змагання з кожного виду спорту.

Розробляючи Положення про комплексну спартакиаду вищого навчального закладу, головна увага звертається на збереження інтересів спортивних колективів і окремих спортсменів, забезпечення рівних умов для всіх учасників тощо.

Про правила утворення фізкультурно-спортивного клубу у ВНЗ.

Для виконання вищезазначеного завдання у березні 2002 року Міністром освіти було видано наказ “Про утворення фізкультурно-спортивних клубів у вищих, середніх і професійно-технічних навчальних закладах”, яким одночасно затверджувався “Типовий Статут фізкультурно-спортивного клубу спортивної спілки учнівської молоді загальноосвітнього та професійно-технічного навчального закладу” (Додаток М).

Типовий статут є основним документом для розробки Статутів клубів, які створюються у навчальних закладах, можуть відрізнитися один від одного і є документом організаційного регламентування діяльності клубу після затвердження загальними зборами або конференцією.

Якщо до 2002 року в окремих навчальних закладах було ініційовано утворення клубів і вони успішно функціонують (приклад – спортивний клуб Сихівської гімназії), їх діяльність не заперечується, а лише необхідна перереєстрація згідно з умовами, зазначеними у Типовому статуті.

Ініціатором утворення спортивних клубів у навчальних закладах, їх юридичним та фінансовим гарантом виступають Ради загальноосвітніх чи професійно-технічних навчальних закладів.

Спортивний клуб є громадським фізкультурно-оздоровчим і спортивним формуванням. Діяльність клубу будується на основі самоуправління, добровільності членства та участі в його справах. Клуб може бути оформлений як юридична особа: мати свою назву, печатку, штамп, спортивний знак, емблему, форму, прапор та іншу атрибутику.

Мета діяльності клубу: створення сприятливих умов для занять різноманітними формами оздоровлення, фізичною культурою і видами спорту учнів і вчителів (або викладачів) навчальних закладів.

Головні завдання клубу:

- Залучення учнівської молоді до регулярних занять фізкультурною, спортом і туризмом;
- Організація і проведення масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів;
- Зміцнення спортивної бази, ефективного використання природних умов;
- Забезпечення виконання ЦКП “Фізичне виховання – здоров’я нації” та інших державних програм;
- Формування в учнівської молоді потреби у зміцненні здоров’я засобами фізичної культури і спорту;
- Пропаганда здорового способу життя, впровадження фізичної культури в навчання, роботу, побут, відпочинок учнів, вчителів (викладачів).

У діяльності клубу повинні бути такі напрями:

1. Фізкультурно-оздоровча і рекреаційна робота, спрямована на зміцнення здоров’я та впровадження здорового способу життя;
2. Фізкультурно-спортивна робота з розвитку видів спорту, обраних членами клубу;
3. Професійно-прикладна фізична підготовка для успішного оволодіння професією (в спортклубах ПТУ).

Організаційною основою діяльності клубів є осередки, які утворюються у класах чи групах ПТУ. Осередок зорганізується за умови подання заяв чи списків з підписами членів колективу, які бажають займатися. Голову осередку обирають:

- у загальноосвітньому навчальному закладі 1 ступеня (молодший шкільний вік) – представника батьківського комітету або класного керівника;
- 2 ступеня (середній шкільний вік) – представника батьківського комітету або учня;
- 3 ступеня (старший шкільний вік) та ПТУ– представника учнівської молоді.

Вищим органом клубу є загальні збори членів (конференція) яка проводиться раз на 2 роки. В ній беруть участь делегати від осередків. На загальних зборах обирається Правління клубу та ревізійна комісія.

У зв'язку з тим, що у професійному житті може виникнути проблема утворення такого спортивного клубу або участь в роботі вже існуючого, цікаво знати Права клубу. Зокрема:

- може укладати угоди з фізкультурно-спортивними організаціями;
- затверджувати положення і здійснювати фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи, не передбачені програмними та директивними документами;
- брати участь у заходах з рекламою засновників та спонсорів;
- проводити фізкультурно-спортивні заходи на кошти навчального закладу, а також власні кошти (членські та спонсорські внески);
- представляти членів клубу до почесних звань, нагород;
- проводити огляд-конкурс на кращу організацію у підрозділах фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи.

Членство в клубі може бути індивідуальним і колективним. Зарахування до членів клубу здійснює правління, вихід – розглядається осередком і правлінням.

Особи, які є членами клубу, регулярно можуть проходити медичний огляд, вести самоконтроль за станом свого здоров'я, вести здоровий спосіб життя.

Фінансування клубу може здійснюватися з будь-яких джерел, не заборонених чинним законодавством.

### ***Контрольні запитання та завдання:***

1. Яка мета ФВ у навчальних закладах професійно-технічної освіти?



2. Охарактеризуйте основні завдання ФВ у ВНЗ.
3. Розкрийте основні форми ФВ у режимі навчального дня студента.
4. Розкрийте основні завдання ВГ для студентів.
5. Що належить до масової фізкультурної і спортивної роботи у ВНЗ?
6. У чому полягає мета діяльності спортивного клубу?
7. Розкрийте головні завдання клубу.
8. Які обов'язкові напрями повинні бути присутніми в діяльності клубу?

## **ТЕМА 2.4. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ УЧНІВ ПОЗА ШКОЛОЮ**

### **1. Роль позашкільних навчальних закладів у проведенні спортивно-оздоровчої роботи з учнівською молоддю**

Позашкільні навчально-виховні заклади – широкодоступні заклади освіти. Які дають дітям та юнацтву додаткову освіту, спрямовану на здобуття знань, умінь і навичок за інтересами, забезпечують потреби особистості у творчій самореалізації та організації змістовного дозвілля.

До них належать палаци, будинки, станції, клуби й центри дитячої, юнацької творчості, дитячо-юнацькі спортивні школи, школи мистецтва, студії, бібліотеки, оздоровчі та інші заклади.

Такі заклади можуть бути комплексними і профільними. Комплексний – творчі об'єднання за інтересами (гуртки, секції, ансамблі, театри тощо). Профільний – забезпечує умови для розвитку природних нахилів та інтересів дітей і підлітків, задоволення їх потреб із певного напрямку діяльності.

Спортивні громади. До членів спортивних громад приймають з 14 років, але заняття з дітьми організуються з більш раннього віку.

Основними формами організації занять у спортивних громадах є: секції загальної фізичної підготовки, спортивні секції, табори, дитячо-юнацькі спортивні школи, спортивні школи молоді.

Гуртки загальної фізичної підготовки створюються в кожній школі. Їх завдання – підвищення загальної фізичної підготовленості школярів з допомогою фізичних вправ і процедур загартовування. Рекомендовано залучати до занять таких гуртків перш за все тих школярів, які належать до спеціальної медичної групи. При великій кількості тих, хто займається, відокремлюють підгрупи в залежності від стану здоров'я, статі, віку. Заняття зазвичай проводяться два рази на тиждень по 60-90 хвилин. Загальне керівництво заняттями виконує вчитель фізичної культури. Допомагають йому інструктори, актив старшокласників.

Загальним змістом занять у гуртку є вправи, які сприяють різнобічному фізичному розвитку школярів, у тому числі і вправи спортивного характеру. Одні заняття проводяться з якого-небудь одного виду фізичних вправ, інші – 2-3 видів (наприклад з легкої атлетики, гімнастиці, футболу).

У секціях загальної фізичної підготовки спеціальних груп для молодших школярів зазвичай не організовують, в них, як правило, беруть участь учні старшого віку. Молодь, по мірі зацікавленості, з часом переходить у спортивні секції.

Спортивні секції створюються в колективах фізичної культури підприємств і закладів. Групи комплектуються з урахуванням підготовки до занять з даного виду спорту. Школи початкового навчання створюються на базі спортивних споруд, що належать громадам: стадіонів, лижних баз, мотоклубів, басейнів та ін. Заняття проводяться згідно із короткостроковою програмою.

Центральні спортивні секції організовуються міськими й обласними радами, радами великих колективів фізичної культури. У них займаються найбільш підготовлені спортсмени, що виступають у збірних командах.

Тренувальні збори організовуються періодично для надання кваліфікованої допомоги найбільш здібним юнакам і дівчатам, а також для підготовки команд до важливих змагань.

ДЮСШ спортивних громад проводять роботу на тій же основі, що і ДЮСШ органів освіти.

На уроках фізичної культури і на заняттях гуртків загальної фізичної підготовки використовуються передбачені навчальною програмою вправи основної гімнастики (шикування і перешикування; основні положення і рухи рук, ніг, тулуба; вправи з м'ячами, скакалками; акробатичні і танцювальні вправи; лазіння і перелазіння; вправи на гімнастичній стінці; утримання рівноваги; ходьба і біг; стрибки; метання), рухливі ігри, лижна підготовка, плавання, у 3 класі також вправи з легкої атлетики.

Найважливішим завданням шкільного фізичного виховання є виховання міцних, здорових молодих людей, які повною мірою оволоділи навичками й умінням, визначеними навчальною програмою з фізичної культури. У школі разом із секцією загальної фізичної підготовки можуть бути організовані секції з

видів спорту: з плавання, тенісу і настільного тенісу, спортивної гімнастики, легкої атлетики, волейболу, гандболу, баскетболу і футболу (Додаток Н).

Для цих видів позакласної роботи існують фізкультурні, спортивні й туристичні гуртки. Їх організують для школярів окремих класів або для групи дітей, які навчаються у двох – трьох паралельних класах. Краще мати одну спортивну секцію зі всіма віковими групами ніж кілька секцій з неповним набором вікових груп. Тоді ті діти, які займаються в секції протягом навчання у школі, можуть пройти шлях від початківця до спортсмена-розрядника.

Центри та станції юних туристів організують подорожі школярів за межі постійного проживання для відпочинку і вивчення рідного краю та інших країн. Подорожі можуть бути пішохідними, лижними, автомобільними, авіаційними, водними, залізничними, комбінованими.

Дитячі спортивні школи готують на базі всебічного фізичного розвитку кваліфікованих спортсменів. У таких школах працюють секції з окремих видів спорту, а в них – навчальні групи за статтю, віком і ступенем спортивної підготовки учнів.

Як і в позакласній, у позашкільній виховній роботі використовують масові, групові та індивідуальні форми виховання дітей.

Творчі об'єднання у цих закладах класифікуються за трьома рівнями:

Початковий – творчі об'єднання загальнорозвиваючого спрямування, що сприяють виявленню творчих здібностей дітей, розвитку їх інтересу до творчої діяльності.

Основний – творчі об'єднання, які розвивають стійкі інтереси дітей та учнівської молоді, дають їм додаткову освіту, задовольняють потреби у професійній орієнтації.

Вищий – творчі об'єднання за інтересами для юних талантів, обдарованих дітей та юнацтва.

Дитячо-юнацькі спортивні школи. Існують дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ), спеціалізовані дитячо-юнацькі школи олімпійського резерву (СДЮШОР) і школи вищої спортивної майстерності (ШВСМ). ДЮСШ готують кваліфікованих юних спортсменів, розвивають навички

інструктора і є методичними центрами для надання допомоги загальноосвітнім школам та іншим позашкільним закладам в організації позакласної масової спортивної роботи.

Спеціальні позакласні заклади. Великі можливості для організації занять так званими технічними видами спорту мають станції юних техніків. У різних гуртках станцій школярі вивчають автоматику, радіоелектроніку, телемеханіку та інші технічні предмети.

Дитячі та юнацькі організації. За час існування незалежної України виникли такі дитячі та юнацькі організації: «Пласт», «Сокільський доріст», «Курінь» та ін. На принципово нових політичних засадах стала працювати піонерська організація.

Український Пласт – складова світового скаутського руху, ідейним засадам і організаційним принципам якого надано національного змісту.

Пластові організації покликані здійснювати всебічне патріотичне виховання молоді, розвивати її моральні, духовні й фізичні риси, вишколювати свідомих, відповідальних і повноцінних громадян за допомогою виховних методів і на ідейних засадах Пласту, що спираються на пластову присягу, пластовий закон і три головні обов'язки пластуна: плекати традиції предків, передавати молоді знання і розуміння їх історії, культури, змагань за ідеї.

«Сокільський доріст» – національно-патріотичні освітньо-молодіжні товариства, що діють в окремих регіонах України.

Головними напрямками діяльності товариства є: вивчення і відродження кращих традицій «Сокола», українських національно-патріотичних, молодіжних, дитячих товариств та організацій.

З метою всебічного виховання своїх членів товариства залучають їх до таких видів діяльності: національно-історичної (вивчення історії України, вікторини, уроки пам'яті, тематичні вечори, зустрічі, “круглі столи” з відповідної тематики, догляд за могилами, допомога борцям за волю України тощо); спортивно-оздоровчої (змагання, сокільські забави, козацькі забави, спортивні випробовування тощо); туристично-краєзнавчої (походи, мандрівки, табори, змагання та ін.);

культурно-просвітницької (конкурси, фестивалі, ігри); інтелектуально-пошукової (інтелектуальні ігри, конкурси, олімпіади, клуби за інтересами); діяльності у сфері милосердя (відвідини, допомога, вітання, збір коштів та речей для тих, хто цього потребує); господарської (створення умов для самостійної праці; гуртки, майстерні, кіоски для реалізації власної продукції, шкільні кооперативи, школи бізнесу).

“Курінь” – дитячо-юнацька організація, що ставить за мету виховання духовно та фізично розвиненого юного покоління на історично сформованих засадах козацького світогляду та способу життя, в душі відданості Батьківщині та народу, на основі відродження національних, загальнолюдських духовних і моральних цінностей.

Організація має свою атрибутику, ритуали, кодекс лицарської честі, кодекс лицарської звитяги та молитву.

## **2. Організація роботи ФК з учнівською молоддю за місцем проживання**

Дитячі парки. Створюється спортивна рада парку. Вона обговорює плани і проведення фізкультурних заходів, графіки чергувань на спортивних майданчиках, програми окремих змагань, різноманітні пропозиції з проведення масової роботи з дітьми.

Створюється спортивний клуб вуличних команд. Готується проект положення, проводяться організаційні зібрання, складається план роботи. Спортивний клуб організовує гуртки або секції з видів спорту із постійних відвідувачів парку, змагання для вуличних команд.

У дитячих парках можна також успішно організувати заняття з туризму.

Туристичні табори. Вони можуть організовуватись як у самому парку (особливо, якщо парк знаходиться на околиці міста), так і за містом.

При дитячих парках створюються туристичні клуби школярів. Рада клубу, яка складається із школярів, самостійно планує і проводить всю роботу. Щорічно організовується оздоровчий табір.

Прогулянки, екскурсії, походи. Прогулянки, екскурсії і походи мають велике навчальне і виховне значення, оскільки діти знайомляться з природою, рідним краєм та його історією.

Ці заходи сприяють вдосконаленню навичок у ходьбі, бігу та іграх, загартовують організм і зміцнюють здоров'я дітей, сприяють набуттю навичок самообслуговування, поведінки і орієнтації на місцевості тощо. Велику роль вони відіграють у створенні й зміцненні дитячого колективу, у вихованні почуття дружби.

Прогулянки, екскурсії і походи найчастіше проводяться пішки, зимою можуть використовуватися лижі. Прогулянки бувають ігрові, прогулянка з трудовим завданням, спортивна прогулянка, прогулянка-екскурсія, прогулянка перед сном.

У походах, на відміну від екскурсій, об'єднується виконання пізнавальних завдань з умовами життя в походах (приготування їжі, подолання перешкод, які зустрічаються в будь-якому поході, тощо).

Для найбільш фізично підготовлених учнів з дозволу лікаря під час літніх канікул можуть проводитися дводенні походи з ночівлею.

Під час канікул організують спортивно-оздоровчі, оздоровчо-трудова і туристичні табори.

Спортивні майданчики і клуби. Фізкультурні споруди, у залежності від умов, можуть бути простими (звичайні ігрові майданчики для дітей і підлітків) чи спортивного типу (тенісні корти, футбольні поля та інші).

Фізкультурні ігрові дитячі майданчики оздоблюються гіркою, гойдалками, каруселлю, низькою перекладиною, "гігантськими кроками".

Спортивні майданчики зазвичай використовуються для ігор в баскетбол, волейбол. На них також можна грати у футбол, ручний м'яч, бадмінтон, малий теніс. Якщо дозволяє місцевість, влаштовується бігова доріжка і місця для стрибків. Майданчик огороджується дротяною сіткою, обсаджується кущами.

Найкращою формою організації громадської роботи з дітьми (на стадіонах), як показав досвід, є створення спеціального дитячого містечка. Фізкультурно-оздоровча робота з дітьми в

дитячому містечку стадіону здійснюється у формі занять із загальної фізичної підготовки. У кожній групі по 25-30 чоловік.

Спортивна робота в містечку організовується згідно з програмою дитячих спортивних шкіл. Заняття проводяться 2-4 рази на тиждень.

Спортивні стадіони, так само як і парки, можуть організовувати заняття і змагання з вуличними командами, які належать до цього району. На стадіоні можуть відбуватися, наприклад, змагання з футболу.

### **3. Організація фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи у літніх таборах**

Педагогічні спостереження та спеціальні дослідження показують, що чим краще організовані основні форми фізичного виховання, система їх видів, тим краще відпочинок дітей і більш ефективний його вплив на розумову, фізичну їх працездатність, фізичний розвиток, фізичну підготовку та стан здоров'я.

Робота жодного табору не проводиться без участі фізкультурних фахівців. Їх посади передбачаються штатним розкладом таборів.

Основні завдання спортивно-оздоровчої діяльності у літніх таборах:

1. Зміцнення здоров'я, сприяння фізичному розвитку і загартуванню.

2. Розвиток рухових якостей і здібностей.

3. Залучення до регулярних фізкультурних занять.

4. Поповнення фізкультурних знань, які складають основу фізкультурної освіти.

5. Забезпечення рухової активності за рахунок організованих та самостійних форм занять у межах 3,5-4,5 години на день.

Фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи, які проводяться у літніх таборах, повинні відповідати наступним організаційним вимогам:

1. Відповідати віку дітей та підлітків.

2. Бути обов'язковою складовою частиною режиму роботи табору.

3. Відповідати інтересам та потребам дітей, їх зацікавленостям та захопленням.



4. Залучати до участі всіх дітей, які перебувають у таборі  
5. Забезпечувати різноманітність занять, особливо за рахунок тих, які важко проводити в міських умовах.

6. Бути забезпеченими лікарсько-педагогічним контролем за станом здоров'я, дотриманням санітарно-гігієнічних вимог до місць занять і проведення заходів.

7. Відповідати вимогам безпеки, запобігання травматизму.

8. Поєднуватися із суспільно корисною працею (підготовка місць занять та проведення заходів, підготовка і ремонт інвентарю тощо).

Форми проведення спортивно-оздоровчої роботи у літніх таборах традиційні і багато в чому залежать від природних умов, наявності спортивних споруд, інвентарю, обладнання. До найбільш типових форм належать наступні: ранкова гігієнічна гімнастика; загартовуючі процедури; навчально-тренувальні заняття в групах, секціях; заняття плаванням; змагання, конкурси, турніри; спортивні та рухливі ігри; забави, атракціони, свята, показові виступи; екскурсії, прогулянки, турпоходи.

З різних видів роботи складається щоденний руховий режим.

Завданнями фізичного виховання в таборі є:

- зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дітей;
- удосконалення рухових якостей і навичок у природних видах рухів, особливо у плаванні;
- розвиток інтересу й закріплення звички до систематичних занять фізичною культурою і туризмом;
- прищеплення гігієнічних навичок;
- формування організаторських та інструкторських навичок;
- сприяння вихованню морально-виховних якостей.

Найсуттєвіші вимоги до організації й методики фізкультурної роботи:

- а) погодженість з режимом дня;
- б) відповідність інтересам дітей;
- в) розвиток ініціативи;
- г) масовість;
- д) добровільна участь;
- е) різноманітність занять.

Ранкова гігієнічна гімнастика; її роль у житті людини. Послідовність виконання вправ комплексу ранкової гімнастики. Основні вимоги до виконання вправ.

У таборі день розпочинається з гігієнічної гімнастики. Це комплекс нескладних фізичних вправ, який поєднується із загартувальними процедурами. Їх організацію слід розпочати з роз'яснювальної бесіди про оздоровче значення ранкової гімнастики. Необхідно розповісти про те, що вона виводить організм з пасивного стану і готує до майбутньої активної діяльності. Фізичні вправи налаштовують організм, центральну нервову систему на робочий режим, поліпшують кровообіг у тканинах, більш глибоким і ритмічним стає дихання, збільшується постачання киснем клітин мозку, внутрішніх органів, м'язів, поліпшується обмін речовин, моторна й секреторна діяльність шлунка та кишківника, постава, збільшується м'язова сила, поліпшується гнучкість, координація рухів, підвищується опірність організму різним захворюванням.

Вправи комплексу ранкової гімнастики слід виконувати в певній послідовності:

- Розпочинають їх із ходьби та “легкого бігу”. На це відводиться 1-2 хв.

- За ними виконуються вправи типу “потягування”, на формування постави.

- Потім виконуються вправи, що впливають на великі групи м'язів всіх частин тіла (ніг, плечового поясу, живота, спини) — повороти та нахили.

- За ними вправи більш складного характеру (наприклад присідання з рухами рук, випаді з нахилом тулуба та ін.), які впливають на діяльність внутрішніх органів.

- Після цього м'язам дають невеликий відпочинок: виконуються вправи на розслаблення (наприклад різні махи, кругові рухи).

- Наступними вправами ранкової гімнастики повинні бути стрибки, підстрибування, пробіжки. Такі вправи посилюють діяльність органів дихання і кровообігу, зміцнюють суглоби ніг. Тривалість підстрибувань 20-30 с.

- Ранкова гімнастика завершується дихальними вправами, вправами на розслаблення і формування постави (див. додаток з

комплексами ранкової гімнастики для школярів 7-9 років, 10-12, 13-15).

Виконання вправ необхідно починати з показу і пояснення. Пояснення повинно бути коротким, але повним, доступним, у жвавій образній формі.

Деяким вправам можна давати короткі назви, наприклад: “вітряк”, “рубка”, “насос”.

Показувати вправи слід повернувшись до дітей обличчям, боком і спиною. При показі користуватися правилом “дзеркального показу”.

При виконанні вправ поточним способом (без перерви) подається команда “Виконуємо всі за мною”. При переході від однієї вправи до другої підрахунок темпу рухів необхідно уповільнити.

При виконанні вправ необхідно стежити за правильним диханням при підніманні рук, розведенні їх у сторони, при розгинанні тулуба і інших рухах:

- коли розправляється грудна клітина повинен бути вдих;
- при зведенні рук, згинанні і нахилах тулуба – видих;
- при ходьбі, бігу, стрибках – глибоке, ритмічне, вільне дихання.

Емоційний фон виконання вправ забезпечує музичний супровід. Табірні умови дають можливість використовувати платівки з записами комплексів ранкової гімнастики, магнітофонні записи.

З метою загартування організму слід вивозити дітей на зарядку в будь-яку погоду: хлопчиків – в трусиках, дівчаток – в трусиках і майках.

Щоб виробити в дітей за такий короткий час стійку звичку до ранкової гімнастики, не треба її відміняти в негоду. Необхідно знайти місце, де можна виконувати вправи.

Міжзагонові та міжтабірні спортивно-масові заходи. В таборі можна організувати різні за характером спортивні ігри і спортивні змагання, конкурси, естафети як між загонами, так і між табірні. При цьому необхідно враховувати умови табору, кількість і контингент дітей, наявність спортивної бази, спорядження, приладдя.

Великим успіхом у дітей користуються змагання з таких видів спорту: баскетболу, бадмінтону, шахів, шашок, легкої атлетики, міні-футболу, настільного тенісу, змагання за програмою “Веселі старті”. Цікаво проходять у таборі різноманітні спортивні конкурси, вікторини, ігри, естафети ( див. додатки).

Порядок підготовки і проведення спортивно-масових заходів у літньому оздоровчому таборі (ЛОТ) та вимоги до їх проведення. Роль і місце спортивно-масової роботи в літніх таборах у системі виховання школярів.

Порядок підготовки і проведення спортивно-масових заходів у ЛОТ розглянемо на прикладі змагань за програмою “Веселі старті”, які діти дуже люблять.

Приблизно за 7-10 днів до змагань потрібно:

- скласти план-сценарій свята;
- визначити час, порядок і умови проведення свята в цілому та кожного конкретного змагання зокрема;
- провести інструктаж з тими, хто буде обслуговувати змагання, виявити наявність і кількість спорядження.

До суддівства ігор і естафет, крім дорослих, залучають юних суддів. Суддівська бригада може складатися з головного судді (ведучий програми), суддів на старті і фініші, на дистанції з підготовки спорядження та обладнання, прізів та подарунків.

Порядок проведення свята приблизно такий.

Кожна команда загону (чи команда від кількох загонів) одягнена в спортивну форму і має своє, придумане й виготовлене своїми руками оформлення.

Свято розпочинають шиккуванням і виходом команд (склад команд 8-12 осіб, дівчатка і хлопчики порівну).

Очолоє колону суддівська бригада. Після рапорту про готовність та привітання можна провести показові виступи, стройовий огляд, акробатичні піраміди, довільні гімнастичні вправи тощо. Після цього організуються змагання з рухливих ігор, естафет, які включають біг, стрибки, метання, лазіння, елементи гімнастики, спортивних ігор, атракціони.

Усі види змагань повинні бути:

- доступними;
- різними за змістом і формою;
- відповідати віковій й фізичній підготовці дітей.

До змагань команди необхідно готувати. Дітей ознайомлюють з комплексом рухливих ігор і естафет, з програмою свята, з вимогами проведення змагань.

Після проведення свята оголошуються підсумки, відбувається урочиста церемонія нагородження переможців. Свято необхідно афішувати, зробити фотомонтаж.

За умови хорошого місця проведення, достатньої кількості спорядження та обладнання, змагання проводять одночасно з усіма командами. Результати оцінюються секундоміром.

Можна використати і очкову систему підбиття підсумків. За перемогу — 3 очки, за прихід другим — 2 очки і т.д. За виконання вправи одночасно — 1 очко. Підсумки проводять ще й за системою зайнятих місць; 1 місце — 1 очко, 2 місце — 2 очки і т.п. Команда, яка набрала найменшу кількість очок, — переможець.

Велике значення має проведення фізкультурних вікторин, оскільки вони сприяють розвитку знань із фізичної культури і спорту. Їх можна включити в програму спортивних свят, у змагання за програмою «Веселі старты» тощо (Додаток О).

При проведенні вікторин необхідно знати наступне:

1. Вікторину можна проводити у формі особистих, особисто-командних і командних змагань.

В особисто-командних змаганнях кожній команді зараховуються кращі результати. Переможцем рахується команда, яка набере найбільшу суму очок. Якщо кількість очок однакова у двох команд, то виграє та команда, в якій більше перших місць.

У командних вікторинах на запитання відповідає один член команди або домовляються про те, скільки разів кожний член команди буде захищати її честь.

Переможець визначається після завершення вікторини. Поки ведеться підрахунок очок і визначається команда-переможець, можна організувати конкурси, атракціони.

2. Найпростішою вікториною є вікторина, в якій задають питання всім учням, котрі присутні у залі.

Хто перший підніме руку, дасть правильну відповідь, той і отримає певну кількість очок. Переможця визначають за сумою набраних очок.

### 3. Письмова вікторина.

Питання вікторини записуються або оголошуються. Діти дають відповіді письмово, потім їх збирають. Судді підводять підсумки і визначають фіналістів.

### 4. При проведенні вікторини необхідно враховувати вік дітей.

Краще її проводити окремо для учнів 10-12 років, 13-15 років. Для вікторини підбираються цікаві конкретні запитання, котрі визначають знання дітей (див. додаток 6).

Прогулянка, туристичний похід — радість для дітей, це один з важливих засобів активного відпочинку. Добре організовані прогулянка, похід зміцнюють здоров'я, загартовують організм, розвивають силу, спритність, витривалість, ініціативу, мужність, виховують почуття колективізму, вміння бачити і оцінювати один одного, любити природу.

Прогулянка і туристичний похід мають прикладне значення. Тут використовується природний засіб пересування — ходьба.

Під час туристичних походів:

- долаються природні перешкоди;
- діти вчаться орієнтуватися на місцевості з допомогою карти, компасів, навколишніх предметів;
- вихованці вчаться готувати їжу в польових умовах;
- формуються навички в укладанні наплічника, у швидкому встановленні намету, запалюванні багаття за будь-яких погодних умов.

Прогулянки можна здійснювати зранку, після підвечірку. Походи за тривалістю бувають одноденні, багатоденні. З молодшими школярами організують ще походи вихідного дня.

Який би за тривалістю похід не був, до нього слід добре готуватися.

## 4. Самостійні заняття школярів

Серед форм ФВ школярів важливе місце посідають самостійні заняття, які можуть проходити в будь-яких умовах, в різний час і реалізовувати завдання вчителя, викладача, тренера або проводитись за самостійно складеним планом.

Самостійною вважають діяльність, у процесі якої учень, знаючи кінцеву її мету, сам ставить перед собою завдання (що

веде до досягнення цієї мети), сам добирає необхідні для цього засоби і способи дій, сам контролює їх правильність.

Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність – це самостійне виконання людиною фізичних вправ із метою поліпшення здоров'я, підвищення працездатності, загартування і лікування, виховання фізичних та вольових якостей.

Основні види самостійних занять: ранкова гімнастика, фізкультпауза, домашні завдання з фізичної культури, біг, загартування та ін.

Основні засоби самостійних занять – загальнорозвиваючі вправи: гімнастичні (для м'язів рук та ніг, тулуба та шиї), легкоатлетичні (ходьба, стрибки, біг), різні вправи спортивного характеру (плавання, катання на ковзанах, ходьба на лижах). Вибір предмета самостійних занять визначається індивідуальними інтересами, здібностями, конкретною ситуацією у фізкультурному русі, умовами життя та «модою» на ті чи інші фізкультурні захоплення. Завдання вчителя, тренера, батьків – тактовно формувати індивідуальні інтереси та прагнення.

Індивідуальні захоплення можуть бути найрізноманітнішими. Однак жоден вид фізичних вправ, взятий окремо від інших, навіть за умови наполегливих тренувань не може гарантувати повноцінного фізичного розвитку і здоров'я. Лише в поєднанні з іншими елементами фізичної та загальної культури він стає дієвим фактором досягнення фізичної досконалості. На жаль, про це положення нерідко забувають автори популярних публікацій, які однобічно орієнтують читачів на окремі види "модних" вправ.

Враховуючи рекомендації Б.М. Шияна у формуванні вмінь самостійно займатися фізичними вправами, слід звертати увагу на такі моменти:

1. Пропонувати вправи самостійного виконання тільки після того, як вони будуть добре засвоєні на занятті в присутності викладача. До свідомості молоді потрібно доводити, що досягти помітних результатів можна лише за умови тривалих і наполегливих тренувань.

2. Для самостійного виконання фізичних вправ з метою вдосконалення або розвитку фізичних якостей слід

ознайомлювати молодь з методами контролю власних дій та оцінки правильності їх виконання.

3. Центральним моментом навчання самостійно займатися фізичними вправами виступає формування вмінь і навичок в організації й методиці самостійної діяльності.

Самостійні фізкультурні заняття рекомендується проводити всім учням. Тільки вони здатні наблизити обсяги їх рухової активності до оптимальних. Зміст таких самостійних занять у школярів різних медичних груп може бути різним.

Позитивні зрушення, що досягнуті на заняттях спеціальних медичних груп у розвитку рухових навичок, пристосованості організму до фізіологічних навантажень, слід щодня закріплювати під час самостійних занять вдома. Ці заняття не повинні припинятися в період іспитів і канікул.

Комплекс вправ для них добирається індивідуально, його застосовують 3-4 тижні з наступною перевіркою і оцінкою їх ефекту. У комплекси включають загальнорозвиваючі і спеціальні вправи, що спрямовані на ліквідацію захворювання або його залишкових проявів. Спочатку комплекси прості, згодом, після засвоєння їх можна ускладнювати.

Домашні завдання складаються з ранкової гігієнічної гімнастики, прогулянки, ходьби на лижах, плавання, туристичних походах, загартовуючи процедур.

Серед традиційних видів самостійних занять учнів основної та підготовчої груп ще можна назвати ранкову гімнастику, а також циклічні вправи, які використовуються з метою фізичного самовдосконалення.

### ***Контрольні запитання та завдання***

1. Що таке позашкільний навчальний заклад?
2. Що таке фізкультурно-спортивний або спортивний позашкільний заклад?
3. Що включає фізичне виховання за місцем проживання учнів?
4. Які Ви знаєте типи таборів?
5. Які Ви знаєте форми проведення спортивно-оздоровчої роботи у літніх таборах відпочинку?



## **ТЕМА 2.5. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СОЦІАЛЬНО-ПОБУТОВІЙ СФЕРІ СУСПІЛЬСТВА**

### **1. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у соціально-побутовій сфері**

У соціально-побутовій сфері передбачається здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності: за місцем проживання; у місцях масового відпочинку; в оздоровчо-рекреаційних та лікувально-профілактичних установах. На сьогодні у практиці фізкультурного руху України склалися різноманітні форми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності за місцем проживання. Однією з основних форм є фізкультурно-спортивні клуби, які утворюються в мікрорайонах на базі державних і громадських установ. Робота фізкультурно-спортивних клубів організовується згідно з "Положенням про фізкультурно-спортивний клуб за місцем проживання". Окрім фізкультурно-оздоровчих клубів, останнім часом почали утворюватися оздоровчі комплекси (комбінати) та фітнес-клуби для надання платних послуг населенню. Численні дослідження свідчать, що на сьогодні набуває популярності проведення вільного часу в місцях масового відпочинку. До таких місць належать міські парки, пляжі, відкриті спортивні споруди, палаци культури та ін..

Фізкультурно-оздоровча діяльність у місцях масового відпочинку знаходиться у компетенції відповідних відділів: культури, фізичної культури і спорту, охорони здоров'я, держадміністрацій, фізкультурно-спортивних товариств, товариств рятування на водах, інших організацій. Заходи з оздоровчої фізичної культури проводяться в оздоровчо-рекреаційних установах, до яких належать табори різних типів: оздоровчі (бази відпочинку), які забезпечують активний відпочинок та зміцнення здоров'я відпочиваючих; спортивні – для відпочинку спортсменів у перехідний період тренувального процесу; оздоровчо-спортивні – для відпочинку учнівської молоді в канікулярний період; праці та відпочинку, в яких поєднується суспільне корисна праця з фізкультурно-оздоровчою діяльністю молоді;

оборонно-спортивні – для підготовки молоді до військової служби в лавах Збройних сил України; дитячі літні на базі загальноосвітніх шкіл, закладів культури та охорони здоров'я; туристичні бази й табори; замські бази рибалок та мисливців.

За тривалістю та характером роботи табори можуть бути: одно-, дводенні, позмінні; літні, зимові, постійно діючі, стаціонарні та пересувні.

## **2. Форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи**

Форми організації та проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності в соціально-побутовій сфері можна умовно поділити на оздоровчі, оздоровчо-тренувальні, змагальні. Оздоровчі форми можуть бути груповими та індивідуальними - ранкова гімнастика, загартування, заняття в групах здоров'я комплексного характеру.

Оздоровчо-тренувальні форми передбачають організацію занять з урахуванням фізкультурно-спортивних інтересів тих, хто займається. Змагальні форми – це організація та проведення згідно зі спеціально розробленими положеннями та сценаріями різноманітних видів змагань, конкурсів. Такі заходи можуть бути також епізодично стихійними, тобто не запланованими заздалегідь.

Фізкультурно-оздоровча робота, що проводиться в соціально-побутовій сфері, передбачає різновиди фізкультурно-оздоровчих груп, які утворюються з урахуванням особливостей контингенту, групи загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та групи здоров'я.

Однією з основних форм є фізкультурно-спортивні клуби (ФСК), які утворюються в мікрорайонах на базі державних і громадських установ. Робота ФСК організовується згідно з "Положенням про ФСК за місцем проживання". Утворення клубу реєструється постановою відповідного управління, відділу з ФКіС. Залежно від умов та можливостей, а також інтересів мешканців мікрорайону можуть утворюватися дитячі, юнацькі, молодіжні ФСК, клуби для людей похилого віку з окремих видів ОФК, з видів спорту, туризму тощо. ФСК за місцем проживання можуть бути державної, громадської самодіяльності та

індивідуально-кооперативної форм власності й вести роботу на комерційній основі, тобто надавати тільки платні послуги.

Окрім ФСК, останнім часом почали утворюватися оздоровчі комплекси (комбінати) та фітнес-клуби для надання платних послуг населенню. Фізкультурно-оздоровчий комплекс – це одна або кілька споруд та служб із загальним керівництвом і фінансуванням, які забезпечують надання різноманітних фізкультурно-оздоровчих та медико-відновлювальних послуг.

Формою організації фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання є культурно-спортивні комплекси (КСК).

Заходи з оздоровчої фізичної культури проводяться в оздоровчо-рекреаційних установах, до яких належать табори різних типів:

- \* оздоровчі (бази відпочинку), які забезпечують активний відпочинок та зміцнення здоров'я відпочиваючих;

- \* туристичні бази й табори;

- \* заміські бази рибалок та мисливців.

### **3. Типи фізкультурно-оздоровчих груп (ФОГ) та їх характеристика**

Завданнями, які розв'язують оздоровчі заняття ФОГ, є зміцнення здоров'я, розвиток та закріплення основних рухових якостей, поліпшення функціональних показників. Завданням діяльності груп може бути підготовка до складання державних рухових тестів.

Групи спеціальної фізичної підготовки. Їх різновидами є групи атлетичної гімнастики, шейпінгу, плавання, спортивних ігор, бігу, туризму тощо.

Заняття в групах розв'язують, окрім фізичної підготовки, такі завдання: розвиток м'язів, досягнення оптимальної маси тіла, розвиток гнучкості, витривалості, оволодіння прикладними навичками, організація активного відпочинку.

У групах, за винятком атлетичної гімнастики, можуть займатися особи всіх вікових груп, які належать до 1 мед. групи. Чисельний склад групи – 20-25 чол. На заняттях використовується типове та спец. обладнання, музичний супровід та ін.

Групи здоров'я. До їх числа належать групи ранкової гімнастики, лікувальної гімнастики та сімейні групи.

У групи ранкової гімнастики залучаються особи всіх вікових та медичних груп. Такі групи, як правило, організуються в гуртожитках, на спортивних спорудах або у житлових мікрорайонах.

Чисельний склад груп – до 40 чоловік. Заняття проводяться просто неба під керівництвом інструктора.

Групи лікувальної або відновлювальної гімнастики організуються для осіб, які належать до третьої медичної групи. Вони можуть мати жіночий або змішаний контингент і розв'язують завдання зміцнення здоров'я, відновлення координації рухів, поліпшення самопочуття, виправлення вад постави тощо.

Заняття проводяться 2 рази на тиждень. Кількісний склад груп та тривалість занять залежать від фізичного стану та захворювань тих, хто займається. Він може коливатися від 5 до 15 чоловік із тривалістю від 30 до 90 хв.

Заняття проводяться в спеціально обладнаних приміщеннях із використанням різноманітних пристроїв, тренажерів.

Сімейні фізкультурно-оздоровчі групи передбачають сумісні заняття батьків та дітей. Зміст та спрямування сімейних фізкультурних занять можуть розв'язувати широке коло освітніх та виховних завдань у залежності від потреб та бажань дітей і батьків.

Комплектування сімейних оздоровчих груп повинно враховувати ідентичність функціональних та соціально-демографічних характеристик. Вік дітей, як правило, 7-12 років.

Заняття проводяться впродовж року: зимою та в міжсезоння – у залі, літом – просто неба. Місця занять повинні бути добре обладнані з дотриманням вимог безпеки та гігієни.

Фізкультурно-оздоровча робота, що проводиться в соціально-побутовій сфері, передбачає різновиди ФОГ, які утворюються з урахуванням особливостей контингенту: групи загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та групи здоров'я.

Групи загальної фізичної підготовки поділяються на:

- змішані - для чоловіків (до 40 р.) та жінок (до 35 р.), які належать до 1 мед. групи;
- групи для чоловіків, старших 40 р. і жінок, старших 30 р., а також осіб, які належать до 2 мед. групи;
- групи осіб різного віку, але приблизно однакової фізичної підготовки.

#### **4. Характеристика спортивно-оздоровчих рекреаційних послуг у місцях масового відпочинку**

Помітною популярністю серед громадян користуються різнопланові оздоровчі та спортивно-оздоровчі послуги, що надаються спеціалізованими оздоровчими центрами і готелями, комплексами і готелями. Такі послуги називаються рекреаційними, і сутність їх полягає в організації процесу відновлення і, звичайно, розвитку і вдосконалення сил і можливостей людини - фізичних, емоційних, адаптаційних, духовних.

Якщо надання оздоровчих послуг здійснюється туркомплексом, готелем або готелем, то вони вважаються невід'ємною частиною турпродукту, придбаного споживачем. Причому конкретний вид послуг може або входити у вартість путівки (у такому випадку послуги надаються споживачеві в обов'язковому порядку), або зараховуються до додаткових послуг (тоді вони оплачуються окремо). Залежить це, в першу чергу, від специфіки обраного споживачем туркомплексу, а також від особливостей конкретного спортивно-оздоровчого туру, якому споживач віддав перевагу.

Для надання оздоровчих послуг спорткомплекс, готель повинні володіти певними об'єктами та інструментами. До таких об'єктів належать:

- плавальний басейн відкритого типу,
- пляж,
- спортивні та ігрові майданчики,
- клуб здоров'я,
- власний причал,
- пішохідні туристичні стежки,
- велосипедні доріжки,

- тренажерний зал,
- каток та ін.

І тільки за умови наявності у власності комплексу цих об'єктів, а також достатньої кількості спеціалізованого інвентарю, з'являється можливість надавати платні оздоровчі послуги і послуги спортивно-оздоровчі гідної якості.

Більшість комплексів та інших об'єктів розміщення організовують на своїй території спеціалізовані оздоровчі центри, фітнес-центри, спортивні клуби та інші заклади, що пропонують надання оздоровчих послуг. Різноманітність подібних послуг залежить від спортивно-оздоровчої бази конкретного туркомплексу.

Види послуг, що пропонуються традиційними оздоровчими центрами:

- таласотерапія,
- ароматерапія,
- бальнеотерапія,
- фітотерапія,
- фізіотерапія,
- інші платні оздоровчі послуги.

Найбільш популярними в останні роки є:

- теніс обох видів,
- волейбол, у тому числі пляжний,
- футбол,
- ручний м'яч,
- сквош,
- заняття в басейнах (відкритих і закритих).

Досить часто спортивні споруди, басейни в готелях комбінуються з приміщеннями для надання інших видів послуг (анімаційних, лікувальних, розважальних):

- ігровими залами,
- масажними кабінетами,
- саунами,
- соляріями,
- тренажерними залами.

Літні види спорту та оздоровчі заходи, культивовані в туркомплексах:

- американський футбол,

- міні-футбол,
- футбол,
- гольф,
- міні-гольф,
- теніс настільний і на кортах,
- бадмінтон,
- баскетбол,
- волейбол,
- велосипед,
- сквош,
- городки,
- катання на роликових ковзанах,
- стрільба з лука та арбалета ,
- парашутний спорт,
- підйом на повітряній кулі, дельтапланеризм.

Серед водних видів спорту у літній час культивуються:

- плавання,
- водні лижі,
- віндсерфінг,
- веслування,
- вітрильний спорт,
- буферний спорт,
- водно-моторний спорт,
- підводне плавання.

Зимові види спорту та спортивно-оздоровчі заходи, культивовані в туркомплексах і готелях:

- гірські і звичайні лижі,
- лижний серфінг,
- ковзанярський спорт,
- їзда на санях і мотосанях,
- лижні походи,
- футбол на снігу.

Наявність тих чи інших послуг залежать від природно-кліматичних умов регіону, в якому розташований туркомплекс, від його оснащеності спортивними спорудами або від наявності таких поблизу туркомплексу. Тобто спортивні послуги можуть надаватися не тільки безпосередньо

туркомплексом, але і спеціалізованими фірмами, розташованими поблизу туркомплексу.

Надання спортивних послуг як для груп, так і для індивідуалів проводиться досвідченими майстрами спорту, тренерами, інструкторами.

Спортивно-оздоровчі рекреаційні послуги іноді відносять до лікувально-відновлювальних послуг, а іноді до анімаційних. Вони виявляються в залах для аеробіки, гімнастичних залах, тренажерних залах. Заняття з туристами тут проводять за певним графіком досвідчені інструктори зі спортивно-оздоровчої гімнастики, з аеробіки і культуризму.

Надання спортивно-розважальних послуг також часто вимагає наявності спеціальної матеріальної бази: спортивних залів і салонів, басейнів, ігрових та дитячих майданчиків і приміщень, інших спеціалізованих споруд та технічного оснащення. У великих туркомплексах є відповідна матеріальна база та пропонуються умови для катань на яхтах і моторних човнах, катання на конях, на саних, снігоходах, на вітрильниках, на повітряних кулях і т. д. Для інших же заходів типу «снігові фортеці та їх штурм», снігова скульптура, футбол на снігу (принаймні, мініфутбол), не потрібно нічого, крім снігу і гарного організатора.

Спортивно-розважальні послуги іноді відносять до анімаційним послуг. До спортивно-цікавих виду послуг належать боулінг, кегельбан, більярд, спортивні цікаві ігри, шахи, шашки. Зали для надання спортивно цікавих послуг зазвичай комбінуються з барами, танцювальними залами, диско-клубами. Тому іноді ці послуги відносять до анімаційних.

До спортивно-оздоровчих послуг належать послуги оздоровчої галузі. Основні структурні підрозділи оздоровчої галузі:

- клуби (центри) здоров'я (фітнес, шейпінг, аеробіка, каланетика, йога, SPA, велнес та ін.),
- фізкультурно-оздоровчі центри,
- спортивно-оздоровчі центри,
- рекреаційно-оздоровчі центри,
- оздоровчі центри,
- туристичні бази,



- курортні готелі ,
- санаторії,
- санаторії-профілакторії,
- пансіонати,
- будинки відпочинку,
- дитячі і молодіжні оздоровчі табори,
- косметичні центри та салони,
- банні комплекси та ін.

У перші роки розвитку оздоровчого руху в країні почали створюватися клуби аеробіки, шейпінгу та фітнесу з досить простими програмами, основою яких є фізичне тренування. У даний час вони розвинулися з десятками варіантів програм, є окремими видами фізичних вправ, що принципово не змінює суть базових технологій.

Недоліками більшості існуючих клубів здоров'я є їх низький оздоровчо-технологічний рівень, спортивно-фізкультурна односторонність, відсутність комплексу рекреаційних та оздоровчих послуг, орієнтація на контингент молодих людей і неможливість отримання оздоровчих послуг дітьми та літніми людьми, а також відсутність організації сімейної клубної роботи.

Те, що в даний час називається клубом по суті своїй клубом не є, оскільки відсутня клубна форма організації як такої:

- членство,
- єдність ідеології і культури якості життя і здоров'я,
- просвіта і освіта,
- благодійність та ін.

Слідом за першою хвилею клубного руху створювалися клуби SPA, велнес, каланетики та ін., які знову ж по суті своїй мало відрізняються від клубів фізкультурної орієнтації і використовують все ту ж спортивно-фізкультурну ідеологію.

До нової клубної ідеології відносяться SPA і велнес, які орієнтовані на відпочинок і психофізичне оздоровлення різних вікових категорій людей, але також використовують у своїй практиці досить простий, малоперсоналізований набір рекреаційних та оздоровчих технологій.

Найбільшими розробками в галузі оздоровлення є створення теорії індивідуального і суспільного здоров'я, кібернетичної моделі життєдіяльності та управління здоров'ям людини,

програми тестування і моніторингу психофізичного здоров'я та якості життя, персонального коду життя людини і технології розробки, реалізації та корекції персональних оздоровчих програм.

Головною ідеєю збереження, зміцнення здоров'я та профілактики захворювань є розробка фахівцем по здоров'ю (персональним тренером) кожній людині (дітям, молодим, дорослим і літнім людям) персональної оздоровчої програми, яка має сім основних технологічних напрямів:

1. Натуральне здоров'я і альтернативне харчування (підтримання енергетичного балансу організму).
2. Очищення.
3. Фізична активність і тренування, що містить у собі всі можливі технології масового спорту та фізичної культури.
4. Рекреація (відпочинок, розвага, відновлення).
5. Здоровий спосіб життєдіяльності.
6. Режим праці та відпочинку.
7. Психічне оздоровлення.

Багаторічна розробка та апробація персональної оздоровчої програми показала її високу ефективність і значні переваги порівняно з існуючими спортивно-фізкультурними і оздоровчими технологіями. Основними перевагами програми є:

- індивідуалізація - за спеціальною програмою вибирається єдина оптимальна технологія оздоровлення та життєдіяльності;

- *інтегративність* - організм людини розглядається в єдності фізичного, психічного та духовного начал із навколишньою природою;

- *комплексність* - науково обґрунтовано застосовуються всі відомі ефективні традиційні та сучасні спортивно-фізкультурні технології, технології рекреації та оздоровлення, а при необхідності – сучасні методи натуральної або інтегративної терапії захворювань;

- *етапність* - початковий, адаптаційний, базисний, корекційний етап реалізації персональної оздоровчої програми.

Для реалізації персональних оздоровчих програм у міру технологічної необхідності персональним тренером залучаються різні фахівці (фахівці з тестування здоров'я та якості життя, оздоровчої фізичної культури і масового спорту, натурального

здорового і спортивного харчування, традиційних і сучасних систем оздоровлення, психологи та ін.).

Сучасні спортивні, фізкультурні та оздоровчі організації активно прагнуть до об'єднання і співпраці з освітою, закладами громадського харчування, культурою, шоу-бізнесом, індустрією розваг та іншими суміжними галузями, затребуваними населенням, і все більше перетворюються на багатофункціональні центри. У даний час у країні планується створення тисяч багатофункціональних оздоровчих, спортивних, фізкультурно-оздоровчих центрів, стадіонів і басейнів. У цьому зв'язку актуальним стає впровадження розробленої методології створення та роботи багатофункціональних трансформованих оздоровчих комплексів (клубів здоров'я), які можуть бути складовою частиною спортивних центрів, стадіонів, басейнів або функціонувати самостійно.

Сучасний багатофункціональний оздоровчий комплекс має наступні функціональні зони й устаткування:

- зона тестування та моніторингу здоров'я (прилади та обладнання для тестування фізичного, психічного здоров'я та розробки персональної програми якості життя і здоров'я);

- водна зона (спортивні, фітнес та рекреаційні басейни, гідроаеромасажні басейни, купелі, душові кабінки з гідромасажем, пристрої контрастного обливання, контрастна водна доріжка і ін.);

- термальна зона (інфрачервона лазня, греко-римська, російська, фінська, японська лазні, парна лазня, корпоральна лазня та ін.);

- цілорічний пляж (призначений для нормалізації енергетичного балансу організму людей, які відчувають дефіцит сонячної енергії, особливо в зимово-весняний час);

- тренажерна зона (комплекс універсальних і спеціалізованих тренажерів);

- релаксаційна зона (галокамера, релаксаційні крісла, стільці та ін.);

- масажно-процедурна зона (масажні крісла, масажні столи, гідроаеромасажні і бальнеологічні ванни, масажні доріжки та матраци та ін.);

- спортивно-ігрова зона;

- ресторан натурального здорового і спортивного харчування;
- косметичний салон;
- магазин товарів для високої якості життя і здоров'я;
- роздягальні і душові;
- реєстратура.

Багатофункціональні оздоровчі комплекси можуть бути розраховані на 7-15 чоловік (малі), 15-100 (середні) і понад 100 чоловік (великі). Можливе також створення надвеликих комплексів на 500 і більше чоловік. Організація надання спортивно-оздоровчих послуг дозволить підтримувати здоров'я населення та забезпечувати працездатні кадри.

### ***Контрольні запитання та завдання***

1. Що включає організація фізкультурно-оздоровчої роботи у соціально-побутовій сфері?
2. Які Ви знаєте форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи?
3. Розкрийте завдання фізкультурно-оздоровчої діяльності у місцях масового відпочинку.
4. Які заходи з ОФК проводяться в оздоровчо-рекреаційних установах?
5. Як поділяються групи загальної фізичної підготовки?

## **ТЕМА 2.6. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ІНВАЛІДАМИ**

### **1. Роль та значення фізичної культури в житті інвалідів**

Фізкультура і спорт у силу впливу, що активно діє на організм, на підвищення рівня фізичної підготовки, розширення кола спілкування, стимуляції "духу змагання" розглядається як оздоровче середовище.

Фізична культура як оздоровче середовище складається з ряду послідовних етапів зміна яких не обов'язково буде здійснена в кожному конкретному випадку. Це залежить від фізичних і психологічних задатків і ступеня виразності реабілітаційного потенціалу.

Визнано, що одним із перших етапів, а разом з тим необхідних компонентів фізичної культури є фізичне виховання" яке виконує функцію систематичної фізичної підготовки, зокрема інвалідів з дитинства до практичного життя. У ході фізичного виховання формуються особистісні властивості інваліда, воля, здатність переборювати труднощі.

Нерозвиненість у нашій країні фізкультури і спорту інвалідів зумовлена рядом причин:

- нерозробленість концептуального підходу,
- відсутність спеціалізованих спортивних споруд і устаткування,
- непідготовленість професійних організаторів і тренерів для інвалідів,
- низька мотивація інвалідів до самовдосконалення.

Слід зазначити, що фізичне виховання як спеціальний метод удосконалення фізичного і морального потенціалу інваліда саме по собі ще не є середовищем з погляду соціально-середовищної реабілітації. Оздоровлення

інваліда з використанням ранкової зарядки, виробничої зарядки, лікувальної фізкультури й інших індивідуальних методів впливу ще не створює оздоровче середовище. Для цього необхідно введення, "включення" безлічі інших факторів змагального, ігрового характеру, що крім розвитку й удосконалення моторики повинно створити саме середовище. Оздоровчий її вплив буде позначатися в такому випадку і на психологічному стані інвалідів. У ході змагань виявиться можливість самореалізації, самоствердження інвалідів, що створює передумови їхньої соціальної інтеграції.

У процесі фізичного виховання здійснюється формування й удосконалення моторних функцій і особливо тих, які порушені внаслідок патологічного процесу. У ході фізичного виховання відбувається компенсація основного дефекту і корекція вторинних порушень, що виникли у зв'язку з основним захворюванням. Рухові вправи розвивають м'язово-суглобне почуття, орієнтування в просторі, тренують пам'ять на послідовність рухів, удосконалюють уміння виконувати рухи за вербальною інструкцією, сприяють зміцненню серцево-судинної системи, активізують обмін речовин, стимулюють інтелектуальні здібності інвалідів, поліпшують загальний тонус організму. Мета фізичного виховання - дати можливість інваліду самому коректувати і компенсувати свої недоліки.

В основі фізичного виховання лежать корекційно-компенсаторні прийоми. Незалежно від категорії інвалідів, типу дефектів розв'язуються загальні оздоровчі завдання, що сприяють організації роботи таким чином, щоб впливати не тільки на загальний стан, але відновлювати ті або інші порушені хворобою функції організму. Ці завдання мають на меті фізичне оздоровлення, створення умов для правильного фізичного

розвитку, загартовування, корекції особливостей соматичного стану (корекцію акта дихання, порушень серцево-судинної системи).

Виховні завдання полягають виробленні визначених характерологічних рис (воля, наполегливість, почуття колективізму, організованості, активності, сміливості і т.д.), забезпечують стимуляцію психічного розвитку. Розвивається увага, пам'ять, спритність, поліпшується орієнтація, здійснюється розвиток інтелекту.

Виховання основних фізичних якостей (сили, спритності, швидкості, витривалості) інвалідів донедавна вважалося недоцільним у зв'язку з комплексним ураженням організму і думкою про неможливість повноцінного пристосування їх до самостійного життя.

Розв'язання освітніх завдань із формування рухових умінь і навичок у роботі з інвалідами передбачає насамперед допомогу природному процесу формування вікових моторних функцій. Крім того, необхідне формування тих рухових умінь і навичок, що інвалід самостійно не може освоїти через патологічні зміни рухової сфери, що часто зустрічаються у всіх категорій інвалідів.

При багаторазовому повторенні вправ йде удосконалення моторного і сенсорного орієнтування, розлите порушення поступове переходить у строго диференційований імпульс, так само як і неоформлена, генералізована рухова реакція.

У фізичному вихованні інвалідів розв'язується ряд спеціальних корекційних завдань, що мають самостійне значення, але тісно взаємопов'язаних. Це, насамперед, завдання, включені в компенсацію основного дефекту й у корекцію вторинних порушень, зумовлених основним захворюванням, виконання таких рухових завдань, що розвивають м'язово-суглобне чуття, орієнтування в просторі і часі, ступінь напруги і розслаблення м'язів,

пам'ять на послідовність рухів за якості їх виконання. Правильно підібрані і дозовані, вони є могутніми аферентаціями, адресованими в різні відділи центральної нервової системи, які змінюють співвідношення збуджувальних і гальмових процесів у корі великих півкуль і можуть бути спрямовані на перебудову патологічних, умовних рефлексів, що виникли в процесі захворювання.

## **2. Засоби та методи фізичного виховання при роботі з особами з обмеженими можливостями**

У фізичному вихованні інвалідів повинні широко використовуватися всі засоби системи фізичного виховання. Разом з тим вони повинні бути розроблені в строгій відповідності з корекційно-компенсаторними завданнями для конкретної людини.

Так, у роботі зі здоровими не виділяють спеціальні вправи на включення в рух, на координацію, що впливають на вестибулярний апарат. Вважається, що будь-яка фізична вправа якоюсь мірою використовується в цих цілях. Але в інвалідів є настільки значні дефекти при включенні в рух координації рухів і збереження рівноваги, що відновити їх загальними вправами не вдається. Необхідні спеціальні вправи для корекції і компенсації цих порушень.

У фізичному вихованні інвалідів виділяють дві групи вправ:

1) загальнопідготовчі (загальнорозвиваючі вправи, використовувані в малих формах фізичного виховання, зарядки, фізкультхвилинки і т. д.);

2) спеціальні (ходьба, біг, плавання і т.д. ).

Основними формами фізичного виховання інвалідів є:

– самостійні заняття фізичними вправами (ранкова гігієнічна гімнастика, прогулянки, ближній туризм, корекційні заняття з використанням методичних матеріалів);



– організовані групові і секційні заняття з фізичної культури і спорту (ЛФК і корекційні заняття у лікувально-санаторних установах і реабілітаційних центрах, заняття з доступних видів спорту в групах і секціях суспільних фізкультурних організацій, виробнича гімнастика для осіб, зайнятих у сфері матеріального виробництва і служби побуту, та ін.);

– інваспорт (організація і проведення змагань з доступних видів спорту).

Ранкова гігієнічна гімнастика проводиться щодня до сніданку протягом 10-20 хв., у залежності від характеру, ступеня і рівня патології, функціонального стану і віку інвалідів. Мета ранкової гігієнічної гімнастики – підготовка організму до переходу від стану фізіологічного спокою до повсякденних фізичних навантажень, пов'язаних із побутовою і трудовою діяльністю. Ранкова гігієнічна гімнастика, як правило, проводиться в палатах, холах, залах ЛФК, на спортивних майданчиках під керівництвом інструктора ЛФК груповим методом у спеціальних лікувальних і санаторно-курортних установах, а також у домашніх умовах за допомогою родичів або самостійно.

Заняття проводять сидячи на стільці, у кріслі-каталці або стоячи у фіксуєючих апаратах. Дозування вправ залежить від ступеня і рівня ушкоджень, віку, функціонального стану організму, людей що займаються, або від рівня їхньої фізичної підготовленості.

Лікувальна фізична культура (ЛФК) – одна з основних форм організації занять фізичними вправами для інвалідів. Це визначається, з одного боку, широтою впливу лікувальних фізичних вправ на різні функціональні системи організму – серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову, нервову, ендокринну, а з іншого боку – тренує і має реабілітаційний ефект при недостатності різних функцій

організму. Необхідно лише виділити основні принципи, що відображають специфіку застосування ЛФК:

1. Чітка диференціація цілей і завдань ЛФК, виходячи з аналізу можливостей, що забезпечують відновлення м'язової сили і координації рухів, попередження й усунення контрактур, вироблення самостійного пересування, розвиток здібностей до маніпулятивних дій, вироблення навичок побутового самообслуговування, нормалізацію обміну речовин, подиху, установа контролюваних основ сечовипускання і дефекації, придбання нових професійних навичок.

2. Інтерактивне використання в комплексі ЛФК різних методик.

3. Диференціація методики з застосуванням гімнастичних вправ, спортивних і рухливих ігор, вправ прикладного характеру.

4. Гімнастичні вправи, що включаються в комплекс, повинні визначатися клінічним синдромом рухових розладів, типом порушення м'язового тону, станом координації. Доцільно виконувати активні, пасивні й активно-пасивні вправи за допомогою методиста, з оптимальних вихідних положень, із застосуванням гумових бинтів, тренажерних систем.

Особливо важливими є вправи із відновлення функцій кистей, здатності до маніпулятивних дій.

5. Чітка диференціація застосування різних видів масажу – класичного сегментарного, точкового, їх поєднання, вібро-, гідро- і самомасажу, електро- і вібростимуляції уражених м'язів.

6. Вправи прикладного типу повинні включати комплексну систему розвитку і навчання ходьби як способу самостійного пересування. Найбільш ефективно послідовне виконання вправ:

- у ліжку зі змінним розташуванням кута ложа;

- із застосуванням укорочених костилів;
- з використанням підвісів і гумових бинтів;
- ходьба між рівнобіжними брусами в залі й у басейні;
- пересування за допомогою монорейки, милиць;
- ходьба сходами з перешагуванням, з ношею, у темряві, падіння й вставання.

7. Ефективним є включення до комплексу спортивних ігор і змагань. Індивідуальні і групові заняття ЛФК проводяться протягом 10-30 хв. один-два рази на день у залах ЛФК стаціонарних лікувальних і санаторно-курортних установ, поліклінік, на спортивних майданчиках, у басейнах і ін.

Виробничу гімнастику як самостійні заняття фізичними вправами в умовах побуту необхідно включати щодня в режим рухової активності інвалідів. Протягом дня доцільно проводити 3-4 заняття тривалістю 15-30 хв. З метою підвищення ефективності фізичних вправ і їх вплив на функціональний розвиток організму і рівень фізичної підготовленості рекомендується використання під час індивідуальних занять різних тренажерних систем, пристосувань і снарядів (гантелі, еластичні, гумові бинти, еспандери, блокові системи та ін.), що дозволить полегшити нормування фізичних навантажень, створення програм локального впливу на окремі групи м'язів і системи організму.

Корекційні заняття необхідно включати в тижневий руховий режим шляхом щоденних занять тривалістю 15-30 хв.

Прогулянки, ближній туризм – форми фізичного виховання, які не потребують тривалої підготовки і використання складного устаткування і пристосувань. Прогулянки включають у щоденний руховий режим на всіх етапах реабілітації. Тривалість прогулянок залежить від

температури навколишнього середовища, функціонального стану інвалідів, можливості використання цього виду самостійних занять у домашніх умовах. Близній туризм може бути організований групою інвалідів, що займаються в одній секції або об'єднанні за територіальним принципом (спеціальні райони, будинку для інвалідів, лікувальні установи санаторного типу), а також самостійно проводиться, як правило, протягом одного дня. Включення ближнього туризму в тижневий руховий режим інвалідів дозволяє забезпечити поєднання активного сприйняття навколишнього середовища з дозованим фізичним навантаженням, сприяє зниженню напруги нервової системи, поліпшенню функціонального стану основних систем організму, підвищенню рівня фізичної підготовленості інвалідів.

Під час занять з інвалідами можуть бути використані наступні організаційні методи:

1. Індивідуальний, тобто метод, що визначає можливість організації заняття тренером з одним інвалідом. У цьому випадку методика підбирається строго індивідуально, з урахуванням особливостей патології спортсмена-інваліда, його функціональних можливостей і підготовленості.

Індивідуальний метод організації занять найбільш ефективний.

2. Груповий, тобто метод, при якому тренер працює з групою інвалідів до 10 чоловік. Як правило, у цьому випадку доцільна присутність асистентів, що виконують в основному суто допоміжні функції з організації заняття й встановлення устаткування й інвентарю.

3. Індивідуально-груповий – метод, при якому методичне заняття організовує і проводить тренер, а асистенти працюють індивідуально зі спортсменами під керівництвом тренера.

Ефективність цього методу також дуже висока. Крім того, у цьому випадку в занятті беруть участь відразу кілька інвалідів, що підвищує емоційний тонус, формує навички спілкування в колективі. Особливо важлива участь здорових асистентів, що є могутнім чинником соціальної адаптації інвалідів.

4. Метод самостійних занять передбачає організацію занять за рекомендацією тренера або самостійно, використання цього методу дозволяє підвищити ефективність занять за рахунок безперервності впливу незалежно від зовнішніх факторів.

При систематичних заняттях в інвалідів ефективно формуються навички, а також вони одержують оптимальну функціональну підготовку. Поряд із поступовим ускладненням завдань від заняття до заняття збільшується і фізичне навантаження. Тому фахівець повинен регулювати величину фізичних навантажень, змінювати інтенсивність виконуваних вправ, темп їхнього виконання, тривалісті відпочинку між вправами і т.д.

Таким чином, застосування фізичних навантажень різного змісту в профілактичних, коректувальних і тренувальних цілях рухової сфери інвалідів повинне бути реалізовано фахівцем з урахуванням наступних закономірностей: глибоке знання функціонального стану нервової системи інвалідів; фізичні навантаження різного характеру, застосовувані локально й інтегрально в профілактиці і корекції рухової сфери інвалідів, у кожен момент проведення занять повинні бути оптимальними з урахуванням функціонального стану їхньої нервово-м'язової системи і системи внутрішніх органів.

В організаційному плані рекомендується створення шкіл (на базі муніципальних центрів соціального обслуговування) для реалізації програми соціальної

реабілітації, що включає гімнастику, кінезотерапію, аеробіку і т.д.

### **3. Проведення спортивних заходів для інвалідів**

Для реалізації положень про масову фізкультурно-оздоровчу роботу інвалідів необхідна підготовка спеціальних кадрів, створення матеріально-технічної бази, створення виробництв із виготовлення спеціального спортінвентарю й устаткування, організація наукових досліджень.

Серед глухих проводяться змагання з футболу, на лижах, роликах, зі стрілецького, велосипедного спорту, з гімнастики, тенісу, шахів, веслування, боксу і плавання, легкої атлетики.

Слабозорі інваліди беруть участь у змаганнях з легкої атлетики, гімнастики, плавання, класичної боротьби, веслування, туризму, на лижах і роликах. Освоєно нову спортивну гру для слабозорих (сліпих) - роллінсбол (командна гра з озвученим м'ячем).

Для занять спортом слабозорих розроблені спеціальні вимоги:

- у спортивних залах поверхня покриття підлоги ігрових майданчиків і зон для занять людей з повною або частковою втратою зору повинна бути рівною і гладкою;

- у спортивних залах, призначених для занять людей з повною або частковою втратою зору, варто передбачати звукобирні акустичні стелі, а також у стінах залів – обшивання м'якими і пружними матеріалами на висоту не менш 2 м від статі й встановлення горизонтальних поручнів;

- не допускається для цієї категорії інвалідів використання окремих майданчиків і зон, виділених у багато-секційних залах перегородками, що не забезпечують акустичної ізоляції.

Спеціальні ігрові майданчики для слабозорих інвалідів облаштовуються смугами безпеки (1 м) по периметру й уздовж бігових доріжок.

Орієнтація при заняттях спортом інвалідів з повною або частковою втратою зору забезпечується за допомогою використання як орієнтирів для напрямку руху звукових маяків, пристроєм уздовж доріжок для бігу або розбігу перед стрибком смуг орієнтації з фактурною поверхнею покриття і яскравим контрастним фарбуванням шириною не менш 1,5 м, розташовуваних між краєм майданчика і смугою безпеки, виділенням кольором поверхні покриття поворотів бігових доріжок, зон стартів і фінішів, штовхальних зон при стрибках.

Прикладом масової фізичної культури для інвалідів є програма міжнародної спортивної організації "Special Olympics International", що своїм основним завданням визначає упровадження фізкультури і спорту в життя людей з порушеннями інтелекту. Зародившись в США в 1963 р., цей рух набув міжнародного характеру. Філософія руху базується на тому, що люди з порушенням інтелекту при відповідному навчанні можуть брати участь в індивідуальному і колективному спорті, виграють фізично, соціально і психологічно. Участь у спортивних змаганнях розумово відсталих осіб сприяє їх психічному розвитку, розширенню соціального досвіду. Допомагають у цьому їм роблять родини, органи соціального захисту населення, суспільство в цілому.

Мета Special Olympics International – пропаганда Олімпійського руху, залучення громадськості до проблем розумово відсталих осіб, активізація діяльності державних, суспільних і інших організацій у розв'язанні проблем щодо зміцнення здоров'я й адаптації до життя в суспільстві осіб з порушенням інтелекту.

Спеціальні Олімпійські ігри проводяться в кілька етапів (4 етапи) за правилами "Special Olympics International".

На I етапі змагання повинні проводитися в установах для розумово відсталих осіб; колективах допоміжних шкіл допоміжних школах-інтернатах, дитячих будинках-інтернатах і психоневрологічних інтернатах.

Команди або учасники, що перемогли на змаганнях I етапу, одержують право брати участь в обласних змаганнях "Special Olympics", що відповідають II етапові Спеціальних Олімпійських ігор.

Переможці II етапу одержують право брати участь у міжрегіональних змаганнях "Special Olympics", що є змаганнями III етапу.

Тільки переможці міжрегіональних змагань (III етап) можуть брати участь у Спеціальних Олімпійських іграх, що дають можливість брати участь у міжнародних (літніх або зимових) Спеціальних Олімпійських іграх.

Можливості широкого спілкування з іншими інвалідами і здоровим оточенням, дух змагання, позитивні емоції в ситуації успіху, розширення соціального досвіду – усе це створює реабілітаційне (фізкультурно-оздоровче) середовище для людей з розумовою відсталістю. Особливо позитивний реабілітаційний ефект досягається в інвалідів, що знаходяться в домашніх умовах, певною мірою позбавлених можливості спілкування з однолітками. Участь у масовому спорті для такого роду інвалідів є справжнім дієвим способом реабілітації.

Спеціальне устаткування спортивних залів, басейнів, спортивних майданчиків, оснащення цих приміщень спеціальним знаряддям і специфічними пристосуваннями – усе це буде сприяти більш ефективній соціальній інтеграції інвалідів за допомогою впливу на різні сфери їхньої життєдіяльності.



***Контрольні запитання та завдання:***

1. Назвіть основні причини низького рівня розвитку спорту для інвалідів у нашій країні.
2. Охарактеризуйте основні групи фізичних вправ для інвалідів.
3. Охарактеризуйте основну форму організації занять фізичними вправами для інвалідів.
4. Розкрийте основні принципи застосування ЛФК для інвалідів.
5. Розкрийте організаційні методи занять фізичними вправами з інвалідами.
6. Розкрийте спеціальні вимоги, необхідні для занять спортом слабозорих.
7. Розкрийте мету Special Olympics International.
8. Охарактеризуйте засоби та методи фізичного виховання при роботі з особами з обмеженими можливостями.

# ДОДАТКИ

**Положення про проведення Всеукраїнського  
відкритого волейбольного турніру ВО «Свобода» на  
кубок "Яворина-2013"**

10 липня 2013

**I. Ціль і мета проведення змагань.**

Вшанування курсантів Старшинської школи УПА «Олені» та провідника ОУН Карпатського краю Ярослава Мельника - «Роберта», що загинули в боях зі спецпідрозділами НКВД у районі карпатської гори Яворина.

Популяризація волейболу і пропаганда здорового способу життя.

Визначення кращої команди під час проведення змагань.

**II. Час і місце проведення змагань.**

Турнір із волейболу проводиться 13 липня 2013 року на відкритому майданчику в урочищі «Розтоки» біля с. Липа Долинського району Івано-Франківської області. Початок змагань – об 11:00.

Заявки подаються в суддівську колегію за 1 годину до початку змагань (до 10:00).

**III. Учасники змагань і система розіграшу.**

До участі у змаганнях допускаються збірні команди обласних організацій (зокрема й об'єднані команди декількох обласних організацій) ВО "Свобода", представників інших партій та громадськості, що беруть участь у відзначенні пам'яті курсантів Старшинської школи УПА «Олені» та провідника ОУН Карпатського краю Ярослава Мельника – «Роберта», які загинули в боях із спецпідрозділами НКВД у районі карпатської гори Яворина.

Команду партійної організації можна комплектувати винятково з членів партії, що засвідчується їхніми партійними квитками.

Склад команди: 6 (шість) осіб (чоловіки, жінки або змішаний склад).

Змагання проводяться в залежності від кількості команд за коловою або за олімпійською системою. Систему змагань визначає суддівська колегія після того, як представники команд подадуть заявки.

Змагання складаються з трьох партій, відповідно до чинних правил змагань із паркового волейболу.

#### **IV. Керівництво змаганнями.**

Керівництво змаганнями здійснює суддівська колегія під головуванням судді міжнародної категорії з волейболу Михайла Мельника.

#### **V. Фінансові витрати.**

Усі витрати на нагородження команд переможців, на оплату роботи лікаря та персоналу з обслуговування покриває керівництво Всеукраїнського наметового спортивно-патріотичного табору ВО "Свобода" "Яворина-2013".

Витрати на харчування та проїзд учасників змагань покривають організації, які делегують команди.

#### **VI. Нагородження.**

Команди, які посіли I, II, III місця, буде нагороджено Кубком "Яворина-2013", медалями та грамотами.

Це Положення є офіційним викликом на змагання.

Попередні заявки слід надсилати за електронною адресою: aaaaaa»@mail.ua

## КОШТОРИС

обласних змагань з спортивного туризму та краєзнавства  
серед учнівської молоді 2001 р.

Кількість команд - 24 Кількість учасників - 384 Кількість суддів - 40 Кількість днів - 4		
1.	Відрядження суддів	18 грн. x 11 чол. x 5 дн. = 990 грн. 18 грн. x 29 чол. x 4 дн. = 2088 грн.
2.	Оплата пального	240 грн. 150 л x 1,60
3.	Медичне обслуговування	100 грн.
4.	Оплата спортивних карт	150 шт. x 2 грн. 300 грн.
5.	Призовий фонд I місця - 150 грн. x 2 II місця - 100 грн. x 2 III місця - 50 грн. x 2	600 грн.
6.	Послуги лісництва (оплата стоянки, дрова)	500 грн.
7.	Канцтовари	140 грн.
8.	Витрати на відрядження обслуговуючого персоналу 5 чол. x 5 дн. x 18 грн.	450 грн.
	Всього:	5408 грн.

**Орієнтований комплекс вправ виробничої гімнастики для  
працюючих стоячи**

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	В. П. - сидячи на стільці, руки на пояс. Потягування Сковзаючи п'ятами по підлозі, витягають ноги вперед, праву руку заводять за голову, ліву убік - вдих, розслаблено опускають руки вниз - видихнув, те ж в іншу сторону.	6-8 разів	Темп повільний
2.	В. П. - сидячи на стільці, ноги витягають уперед в сторони, руки перед грудьми, повороти тулубом: тулуб повертають вправо, руки розводять у сторони, повертаються у вихідне положення, те ж у ліву сторону.	8-10 разів	Темп повільний, подих довільний
3.	В. П. – теж саме: Сковзаючи по підлозі п'ятами, витягають ноги вперед, піднімають руки нагору і прогинаються. Потім нахилиються вперед, стосуючись руками підлоги перед собою, випрямляючи, руки піднімають нагору, ноги з'єднують і повертаються у вихідне положення.	6-8 разів,	подих довільний.

4.	В. п. - стоячи обличчям до столу, беруться за нього руками, ліву ногу відводять назад, потім присідають на носках, випрямляються, те ж з іншої ноги.	8-10 разів	Темп повільний, подих довільний
5.	В. П. - сидячи на стільці, ноги витягають уперед, руки на поясі. По черзі відтягають і піднімають носки, злегка згинаючи ноги в колінах, потім розгортають ноги вправо, носками доторкуються підлоги. Те ж в іншу сторону.	10-12 разів	подих довільний
6.	В. П. - сидячи на стільці, руки уздовж тіла, Прогинаючи назад, піднімають руки нагору, ноги також трохи піднімають, носками торкаємось підлоги. Нахилиючи вперед, роблять хлопок руками під витягнутою ногою, повертаються у вихідне положення. Те ж з іншої ноги.	6-8 разів	подих довільний
7.	В. П. - сидячи на стільці, руки до плечей, ліву ногу витягають уперед, повертаються у вихідне положення і руки відводять у сторони, потім расслаблено опускають їх униз.	5-6 разів	подих довільне.

**Орієнтовний комплекс вправ виробничої гімнастики для працівників розумової праці**

1. Потягування, руки підняті над головою, кисті зчеплені «у замок» – вдих, руки опускав-видихнув.

2. Нogu відставляють убік на носок, руки за голову-вдих, опускаючи руки і приставляючи ногу-видих.

3. Руки витягнуті вперед, кисті розслаблені й опущені вниз. Присідаючи, руки вниз-видихнув, випрямляючи руки назад, піднімаються на носок-вдих.

4. Стрибки на місці на носках, руки на поясі.

5. Руки в сторони, повороти тулуба і голови поперемінно вправо і вліво.

6. Піднімаючи руки нагору, прогинаються назад-вдих, потім нахиляються вперед, тримаючи руки на пояс-видих.

7. Ноги розставлені на ширину пліч, руки перед грудьми. Поперемінно відводячи те праву, те ліву руку убік, роблять вдих, опускаючи руку-видих.

Кожну вправу повторюють 6-12 разів. Перед початком і наприкінці заняття-спокійна ходьба, після 4-5 вправ для людей, більш фізично підготовлених,- прискорена ходьба чи біг 1-3 хвилини.



## Конспект заняття з фізичної культури в групі раннього віку ДНЗ

**Тема:** Коза з козенятами.

**Програмовий зміст:** вчити дітей перестрибувати через мотузки, покладені на підлогу; удосконалювати вміння проповзати по підлозі в упорі стоячи на колінах та кистях рук та підлізати під дугу; ходити приставним кроком, дотримуючись рівноваги; розвивати спритність, увагу, уміння діяти за сигналом вихователя; виховувати інтерес до спільних дій з однолітками, підтримувати позитивний емоційний стан під час заняття.

**Інвентар:** бубон, по 2 хустинки на кожену дитину червоного та синього кольорів, мотузка (3шт), дуга, ребриста доріжка, набивна «змія».

**Матеріал:** ялинка, шапочки кози та козенят, аромолампа

### Хід заняття:

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	<p><b>Підготовча частина</b>            Вихователь: Добрий ранок, в добрий час!            Рада, діти, бачить вас.            Від душі усіх вітаю            І здоров'я вам бажаю!            Вас, запрошую у казку            Та вдягну ось цю я маску            Стану матінкою-Козою            Поведу вас за собою.            Ви сьогодні не малята,            А маленькі козенята.  <i>(діти одягають маски козенят)</i>            Час до лісу вирушати            Йдіть за мною козенята            Будем вправно крокувати.</p>		<p style="text-align: center;"><i>Стежити за поставою, диханням</i></p>

<p>- Ходьба звичайна один за одним. А щоб швидше підростати На носочки треба встати</p> <p>- Ходьба «як лисички», - Ходьба «як ведмедики» - Звичайна ходьба</p> <p>В козенятах спритні ніжки Тож побігаємо трішки. - Легкий біг.</p> <p>Знов за мамою козенята Будуть вправно крокувати. - Звичайна ходьба.</p> <p>Ось ми і прийшли до казкового лісу. А тут... подивіться на галявині лежать яскраві хустинки червоного і синього кольору. Тож дівчата візьмуть собі червоні Хустинки, а хлопці – сині у кожну руку. Щоб ніколи не хворіти Вправи треба нам зробити.</p> <p><b>Загально розвиваючі вправи з Хустинками.</b></p> <p><b>1.Граємось з хустинками.</b> В.п. – о.с. руки з предметами внизу. 1- підняти руки вперед 2- в.п. Руки вгору, руки вниз На хустинку подивись.</p> <p><b>2.Нахились і покажи хустинку</b> В.п. – сидячи, ноги нарізно, руки з Предметами в сторону 1-нахил тулуба вперед, руки втягнути вперед; 2-в.п.</p> <p><b>3.Присідай, хустинку опускай</b> -Присідання В.п. – о.с., руки з хустинками біля</p>	<p>15 сек</p> <p>10 сек</p> <p>4р.</p> <p>4р.</p> <p>4р.</p>	<p><i>Точно виконувати рухи</i></p> <p><i>Не згинати коліна, потягнутися вперед</i></p> <p><i>Дивимось Вперед</i></p>
--	--	---

<p>2.</p>	<p>грудей 1-присісти, руки опустити вниз 2-в.п.</p> <p>4.Звеселились козенята Починаємо стрибати <b>- Пострибаємо з хустинками</b> (стрибки на обох ногах на місці) В.п.- ноги разом, руки внизу</p> <p>Малята, ви відчуваєте, як добре пахне в лісі ялинкою. Тож носом будемо вдихати, Потім дружно «а-а-а» казати. <b>- Пахучі ялинки-яскраві хустинки</b> (вправа на відновлення дихання) Руки піднімаємо через сторони вгору</p> <p>Казкові хустинки на місце складемо Шпикуємось знову і далі підемо.</p> <p><b>Основна частина</b></p> <p>1.Ось гілочки, козенята, Будемо через них стрибати. - Стрибки через мотузку</p> <p>2.Помасажуємо спинку змії Ходьба боком по «змії»</p> <p>3.По доріжці будемо проповзати, А під гілку обережно підлізати. - Повзання на колінах, підлізання під дугу.</p> <p>Треба встати на носочки Й потягнутись до листочка.</p> <p>3.На місточку козенята Будем дрібно крокувати. - Ходьба по ребристій доріжці.</p> <p>В-ль: - На мене дивіться, діти, Як все будемо робити.</p>	<p>8р.</p> <p>3р.</p>	<p><i>Звернути увагу на приземлення з носка на п'ятку</i></p> <p><i>Звернути увагу на вдих через ніс</i></p> <p><i>Стежити за поставою, стрибати на обох ногах Дивимось вперед</i></p> <p><i>Не зачепити дзвіночок</i></p> <p><i>Стежити за поставою, дрібний крок</i></p>
-----------	--	-----------------------	--

<p>А як треба підлізати Зможе Діма показати.</p> <p>- Ну, а далі, щоб гуляти Треба все тапер прибрати Ви мені допоможіть Все на місце покладіть.</p> <p>Як добре все прибтали На місце поскладали Тож підемо знов гуляти Всі за мной. Не відставати Козенятоньки, маленькі Нумо бігать веселенько А як вовк прийде до нас Під дашок ховайтесь враз.</p> <p>Рухлива гра «Вовк і козенята» Пахучі ялинки заховали козенят - Нахилилися, понюхали ялинки (дихальна вправа)</p> <p><b>Заклучна частина</b> Вовк нікого не знайшов Далі в ліс собі пішов Тож і нам час козенята Вже додому повертати. - ходьба звичайна за вихователем</p> <p>Ось додому ми прийшли Час не марно провели Вже ми не козенята, а малята (знімаємо маски)</p> <p>В казці разом побували Сил, здоров'я здобували Будем ще робити вправи Для здоров'я, не забави. І тоді, ви, любі діти, Більш не будете хворіти!</p>	<p>3р.</p> <p>15 сек</p>	<p><i>Дотримуватись правил гри, не наштовхуватись один на одного</i></p> <p><i>Стежити за поставою, диханням</i></p>
---	--------------------------	--

## ДЕНЬ ЗДОРОВ'Я СВЯТКУЄ САДОК

Сценарій святкового заходу для дітей старшого дошкільного віку

### Дійові особи:

- Ведуча
- Команда «Здоров'ятко»
- Команда «Зростайко»
- Айболит
- Карлсон
- Поросята (три особи)
- Лисичка
- Мавпочка
- Мухомор
- Боровик
- Опеньки (дві особи)
- Маслюки (дві особи)
- Колобок
- Червона Шапочка
- Буратіно
- Діти - читці (три особи)

Захід відбувається в актовому залі. Приміщення прикрашене кольоровими повітряними кульками, на стінах прилаштовані плакати «Пішохід та перехід», «Світлофор та пішохід», «Небезпечні речі», «Їстівні та отруйні гриби».

Звучить аудіозапис «Маршу» І. Дунаєвського. До залу входять діти з емблемами. Розподіляються на дві команди перша — «Здоров'ятко», друга — «Зростайко». Наперед виходять ведуча та дитина-читець.

### Ведуча:

Зранку сонце ясно світить  
І до себе кличе всіх.  
З днем здоров'я, любі діти,  
Привітаю я усіх!

### І дитина:

Ми стрічаєм свято літа.  
Вся земля теплом зігріта,  
Сонце, нам світи ясніше —  
Свято буде веселіше!

### Ведуча:

Покажіть усім на ділі,  
Які спритні ви та вмілі.  
Хто з вас всіх найшвидший?  
Хто з вас найспритніший?  
Нам цікаво знати,

Час вже свято починати.

Представляє команди

**Ведуча:** Команда — «Здоров'ятко» Команда — «Зростайко».

Фізкульт-Ура!

**Діти (разом):** Фізкульт-Ура!

**2 дитина:**

Змагатись чесно будемо

І місце перше здобудемо!

**3 дитина:**

Щоб здоровими зростати,

Про безпеки треба знати!

Команди вітають одна одну. Команда «Здоров'ятко» виконує пісню. «Дорожні правила» Сл., муз. С. Шевченко.

Існують різні правила.

Їх треба знати завжди.

Хто правила порушує,

Дізнається біди.

Уважним будь на вулиці,

На світлофор дивись,

Коли червоне світло там —

Негайно зупинись!

Команда «Зростайко: виконує танець.

"Пісня про пожежників" -Муз. В. Вітліна

Ведуча:

Ось прийшла вже пора,

Чекає нас весела гра.

Гра - "Пішохід та світлофор"

Команди вишукуються в шеренгу на відстані 1,5 м одна проти одної. Ведуча бере три повітряні кульки (червону, жовту та зелену), розпочинає гру:

Раз, два, три —

Початок гри!

**Звучить музика.** Ведуча піднімає одну з повітряних кульок, команди повинні рухатися відповідно до цього сигналу. Якщо ведуча підняла червону кульку, гравці стоять на місці, якщо жовту - плескають у долоні, зелену — перебігають на бік протилежної команди. Гравець, який помилився, залишає гру.

Перемагає команда, в якій на кінець гри залишилося більше гравців.

**Після закінчення гри наперед виходить капітан команди «Здоров'ятко».**

**1 капітан:**

Засвітяться на вулицях  
Вогні світлофорів навкруг.  
У кожній кабіні хвилюється  
Шофер — твій товариш і друг.  
Дорожні правила треба всім знати,  
Щоб у біду не потрапляти.

**Звучить аудіозапис твору Гріга «Печера підземного короля». Дівчатка команди «Здоров'ятко» виконують танець із червоними стрічками «Вогонь». Після закінчення танцю виходить капітан команди «Зростайко».**

**2 капітан:**

Заборонено малятам  
Вдома з сірниками гратися.  
Пам'ятайте завжди, діти,  
Може все вогонь спалити,  
Щоб не сталося біди,  
Ти — по сто -один дзвони!  
Чути стукіт у двері. До залу входить лікар Айболит

**Айболит:**

Добрий день  
І фізкульт-привіт!  
Вас вітає добрий лікар,  
Любий лікар Айболить.  
Діти, ви скажіть мені:  
Всі здорові ви чи ні?

**Ведуча:**

Діти наші здорові та дужі,  
Бо вони із спортом дружні.

**Айболит:**

А тепер на ділі  
Це я перевірю.  
Хто з вас, хлопчики й дівчатка,  
Починає день із зарядки?

**Діти (разом):**

Це я! Це я! Це я!

Це вся наша сім'я!

**1 капітан:**

Хлопчики й дівчатка,

Колони рівняйте

Й зарядку-веселинку

Дружно починайте.

**Діти разом з Айболитьом виконують пісню-танець "На зарядку!"**

**Сл. М. Познанської, муз. Г. Скарокадомського**

Сонце встало!

Сонце встало!

Прокидайся і вставай,

До зарядки часу мало,

Одягайся, не позіхай!

По порядку на площадку

Та мерщій ставайте в ряд

На зарядку! На зарядку

Ми скликаєм всіх малят

Ширше плечі, руки вгору,

Раз, два, три — стрункіш іди

Хто зарядку робить впору,

Дужий той, міцний завжди!

Після зарядки діти сідають на стільчики.

**Айболить:** Хто не любить вітамінів, сік морквяний не вживав?

**Діти (разом):**

Ні? не я

Не я

Не я!

І не наша вся сім'я

Айболить:

Щоб здоровими зростати,

Раджу овочі вживати.

**2-й капітан:**

Аби ліків не ковтать,

Треба гартуватись.



Вранці тільки з ліжка встанем —  
Зразу ж умиватись!  
Краще за мікстури  
Урок фізкультури!  
Краще добрих лікарів  
Луки та малинники.  
Ліки пречудові —  
Віти ялинові.  
Айболить разом із дітьми виконує пісню.  
"Ми хлоп'ята-молодці"  
Сл. М. Катричка, муз. українська народна  
Всі запитують, чому  
Сильні ми та дужі?  
Чом рум'янець на щоках  
Квітне, наче ружі?  
Ми відкриємо секрет:  
В спорті наша сила.  
Він здоров'я нам дає  
Для душі і тіла.

**Айболить проводить між командами змагання.**

- 1. Естафета з м'ячами.
- 2. Абрикосові перегони.

(Командам дають по дві миски — одну порожню, іншу — з абрикосами. Завдання конкурсу — за дві хвилини з'їсти якомога більше абрикосів. Перемагає команда, яка в порожню миску складе більшу кількість кісточок. Головна умова: вихователь має заздалегідь надрізати абрикоси, щоб дітям було зручніше виймати кісточки.)

- 3. Перетягування канату.

**Звучить музика. До залу вбігає Карлсон, охас.**

**Айболить:** Карлсоне! Що трапилось? Ти захворів?

**Карлсон:**

Так Я захворів.

Хоч я трохи товстуватий,

Хоч люблю ледарювати,

В цьому я не винуватий!

**Айболить:** Розкажи усім малюткам:

Зранку робиш ти зарядку?

Спортом ти займаєшся?  
Водою обливаєшся?

**Карлсон:**

Вранці я довгенько сплю  
І зарядку не роблю.

Хочу я іще признатись:  
Не люблю я умиватись...

А варення я люблю,  
Цілий день його жую.

**Айболить:**

Щоб здоров'я добре мати,  
Треба звички ці кидати.  
Згодні ви, малята?

**Діти (разом):** Згідні

**Карлсон:**

Ось тепер я зрозумів:  
Все неправильно робив.

Обіцяю, діти,  
Спорт завжди любити.

Звучить музика (за вибором музкерівника). Діти показують Карлсонові спортивні вправи для зарядки. Айболить разом із Карлсоном прощаються з дітьми, залишають зал.

**Ведуча:** Починаємо виставу "Речі небезпечні".

Гострі речі небезпечні.

Щоб не сталося біди,  
Все на місце поклади.

**Ведуча:** Гаряча вода також небезпечна для життя.

Далі відбувається інсценування. До залу вносять іграшкову плитку, чайник. Наперед вибігають троє поросят, ставлять на плитку чайник, танцюють.

**Ведуча:**

Поставивши: чайника на плитку завзято,

Побігли гуляти малі поросятя.

Коли нагулялись, згадали про чай.

А чайник гарячий.

Поросята торкаються чайника.

Поросята (разом): Обпеклись ми! Ай! Ай!

**1 Порося:**

Будь уважним ти завжди,  
Щоб не сталося біди.

**2 Порося:**

Про небезпеку пам'ятай,  
Вчасно плитку виключай.

**Ведуча:**

Незнайомі ліки не ковтай,  
а хворому лікаря викликай.

До залу виносять декорацію аптеки. Наперед виходить Лисичка, стає біля аптеки.

**Лисичка:**

Я в лікарні медсестра  
І бажаю всім добра.  
Лікую я малих діток,  
І звіряток, і пташок.  
До Лисички підбігає Мавпочка.

**Мавпочка:**

Ой! Мені допоможіть!  
В мене горлечко болить.  
По морозу я ходила  
І морозива три з'їла.

**Лисичка:**

Ось таблетка аспірину —  
Захищає від ангіни.  
Назву ліків добре знай,  
Незнайомі не вживай.

**Мавпочка:**

Дякую тобі, лисичко,  
Тепер можна веселиться.  
Усі діти виконують пісню-танок «Чунга-чанга»

**Ведуча:** А чи любите, малята, в лісі гриби збирати?

**Діти (разом):** Так

**Ведуча:**

Як підеш по грибки в ліс,  
То дивись не отруїсь  
Наперед виходить Мухомор

**Мухомор:**

А я, діти, — мухоморі

Червоний, наче помідор.  
Серед королівства грибного  
Не знайдеш красеня такого.  
Та я отруйний, пам'ятайте.  
Мене завжди обминайте.

**Ведуча:** Пропоную вам, малята, їстівні гриби привітати.  
Наперед виходять Боровик, опеньки, маслюки.

**Боровик:**

Я гриб-боровик,  
До поваги й шани звик.

Опеньки (разом):

Ми — опеньки,  
Ніжки тоненькі,  
Шиї, мов цівки,  
Круглі голівки.

Маслюки (разом):

Ми — маслюки,  
Жовто-бурі шапки.

Усі гриби (разом):

Ми корисні, нас збирайте  
Та без остраху вживайте.

Гриби виконують танець (за вибором музкерівника)

**Ведуча:**

Правила безпеки, діти, знайте,

Разом зі мною їх складайте!

Із дома пішов Колобок назавжди

І дістався він біди.

Наперед виходять Колобок, Червона Шапочка, Буратіно

**Колобок:**

По лісу не можна гуляти самому,

Щоб не потрапити в лапи нікому,

**Ведуча:** Червона Шапочка до вовка довіру мала.

**Червона Шапочка:** За це мене біда спіткала.

**Ведуча:**

Буратіно хлопцем довірливим був,

Про небезпеку зовсім забув.

Лисиця й кіт в нього гроші забрали.

**Буратіно:** Це теж небезпечно, щоб ви пам'ятали.

**Ведуча:** Наше свято здоров'я закінчується!  
Бажаю вам, діти,  
Ніколи не хворіти,  
Міцне здоров'я мати  
І у біду не потрапляти.  
Ведуча та діти залишають зал. Захід закінчується.

**Фізкультхвилинки під мовний супровід вчителя**

1. Руки на парти, пальці в кулак,  
Зробимо вправу ми, дітоньки, так:  
Пальці стискаємо і розтискаємо,  
Мов пластилін розминаємо.  
Будемо вправу з вами кінчати,  
Буде тепер нам легше писати.

2. Руки в боки.  
Нахились вперед,  
Нахились назад.  
І направо, і наліво,  
Щоб нічого не боліло.  
Раз, два, три, чотири –  
Набираємося сили.  
Нахились, повернись,  
До товарища всміхнись.

3. Раз – підняти руки вгору,  
Два – нагнутися додолу.  
Не згинайте, діти, ноги,  
Як торкаєтесь підлоги.  
Три - чотири – прямо стати,  
Будем знову починати.

4. Всі піднесли руки –раз!  
На носках стоїть весь клас,  
Два – присіли, руки вниз,  
На сусіда подивись.  
Раз! – і вгору,  
Два! – і вниз,  
На сусіда не дивись.  
Будем дружно ми вставати,  
Щоб ногам роботу дати.

Раз – присіли, два – піднялись.  
Хто старався присідати,  
Може вже відпочивати.

5. Хто ж, хто вже там стомився  
І наліво нахилився?  
Треба дружно всім нам встати,  
Фізкультпаузу почати!

6. Раз, два – руки в боки,  
Три, чотири – два підскоки,  
П'ять, шість – нахились,  
Сім, вісім – розпрямись,  
Дев'ять, десять – всі присіли,  
І за парти тихо сіли.

## **Вправи-енергізатори, нестандартні фізкультхвилинки**

«М'ячик по колу»

Обладнання: м'яч середнього розміру.

Хід вправи: учні стоять. Руки з відкритими долонями на рівні талії.

Завдання: кидати м'яч один одному хаотично, якомога швидше, але не допускати його падіння.

«Австралійський дощ»

Хід вправи: учні стоять. Учитель показує рух, усі повторюють його, поступово приєднуючись один до одного.

- Чи знаєте ви, який австралійський дощ?
- Піднімається вітер (потираємо руки).
- Падають перші краплини дощу (клацаємо пальцями).
- Почалася злива (плескаємо долонями по стегнам).
- Злива перетворилася на бурю (тупаємо).
- Ось буря стихає (плескаємо долонями по грудині).
- Стихає злива (плескаємо долонями по стегнам).
- Закінчується дощ, падають останні краплі (клацаємо пальцями).
- Шумить тільки вітер (потираємо долоні).
- Австралійський дощ скінчився. Сонце! (Діти піднімають руки вгору)

«Цифри»

Хід вправи: стоячи, за інструкціями вчителя виконуємо вправу: «Зараз ми будемо писати цифри у незвичний спосіб.

Цифру 1 «пишемо» носом (кажемо і виконуємо),

цифру 2 – підборіддям,

цифру 3 – правим плечем,

цифру 4 – лівим плечем,

цифру 5 – «пишемо» правим ліктем,

цифру 6 – лівим ліктем,

цифру 7 – правим коліном,

цифру 8 – лівим коліном,

цифру 9 – правою ногою,

а десяточку – «хвостиком».

«Шалене курча»



Хід вправи: учні стоять, і за командою одночасно трусять по вісім разів – спочатку правою рукою, потім лівою рукою, потім правою ногою, потім лівою ногою. Не зупиняючись, продовжують разом робити теж саме, тільки по сім разів, потім по шість разів тощо. Темп рухів поступово підвищується. Вправа закінчується, коли зроблено по одному страхуванню кожною кінцівкою. Учасникам стає зрозуміло, чому вправа має таку назву.

#### «Подарунок»

Хід вправи: учні стоять. Починаючи з ведучого, кожний по черзі засобами пантоміми зображує якийсь предмет чи поняття і «дарує» його сусіду (морозиво, квітку, кішку, сонце, свій настрій тощо). Сусід «приймає подарунок» і робить якийсь інший подарунок наступному учаснику.

#### «Добра тварина»

Хід вправи: діти стоять, тримаючись за руки. Ведучий тихим голосом каже: «Ми одна велика, добра тварина. Послухаймо, як вона дихає!» Усі прислухаються до свого дихання і дихання сусідів. «А тепер подихаймо разом!» Видих – усі роблять два кроки назад. Вдих – два кроки вперед. «Так не тільки дихає тварина, так чітко й рівно б'ється її велике, добре серце. Стук – крок уперед, стук – крок назад. Ми всі беремо дихання та стук серця цієї тварини собі. Ми – єдине ціле».

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА  
СПОРТУ УКРАЇНИ  
КОМІТЕТ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ  
СПОРТИВНА СТУДЕНТСЬКА СПІЛКА УКРАЇНИ  
ПОЛОЖЕННЯ  
Про II Всеукраїнську Спартакіаду  
серед студентів вищих навчальних закладів  
I-II рівнів акредитації**

**ПОЛОЖЕННЯ**

про II Всеукраїнську Спартакіаду серед студентів вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації **2012 року**

**• Загальні положення**

II Всеукраїнська Спартакіада серед студентів вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації (надалі «Спартакіада») проводиться на виконання «Державної програми розвитку фізичної культури і спорту», яка затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 15.11.2006 р. № 1594 і згідно «Календарного плану спортивно-масових заходів Комітету ФВС МОН України на 2012 рік».

Змагання проводяться з метою широкого впровадження засобів фізичної культури і спорту в побут студентської молоді, збереження та зміцнення здоров'я, розвитку основних фізичних якостей та рухових здібностей, залучення до систематичних занять фізичною культурою та спортом, формування вміння і навичок здорового способу життя, підведення підсумків роботи у напрямках оздоровчої фізичної культури, масового спорту.

Змагання Спартакіади проводяться поетапно.

**I етап.** Масовий етап спартакіади – змагання, що проводяться у кожному ВНЗ окремо та тривають протягом 2012 року.

**II етап.** Змагання в містах, областях: червень–вересень 2012 року.

**III етап.** Фінальні змагання Спартакіади проводяться в жовтні-грудні 2012 року.

**2. Терміни і міста проведення**

№№	Вид спорту	Терміни проведення	Місто проведення
1	Баскетбол – юнаки	19 – 23 листопада	Рівне
2	Баскетбол - дівчата	19 – 23 листопада	Миколаїв
3	Волейбол - юнаки	31 жовтня – 04 листопада	Луганськ
4	Волейбол - дівчата	31 жовтня – 04 листопада	Одеса
5	Легка атлетика	04 – 06 жовтня	Біла Церква
6	Плавання	05 – 08 грудня	Біла Церква
7	Футзал	22 – 27 листопада	Суми

Зональні: баскетбол юнаки – дівчата 15 – 20 жовтня за призначенням

волейбол юнаки – дівчата 04 – 09 жовтня за призначенням

### **3. Керівництво проведенням змагань**

Загальне керівництво підготовкою та проведенням Спартакіади здійснюється Комітетом з фізичного виховання та спорту МОН (надалі КФВС МОН), Спортивною студентською спілкою України (надалі СССУ) і Головною суддівською колегією Спартакіади.

Безпосереднє проведення покладається на суддівські колегії, затверджені КФВС МОН, за поданням Федерацій України з видів спорту.

Відповідальність за підготовку, проведення зональних та фінальних змагань з видів спорту несуть Кримське Республіканське, обласні, Київське та Севастопольське міські управління з фізичного виховання та спорту Комітету з фізичного виховання та спорту МОН та оргкомітети за місцем їх проведення.

### **4. Учасники – організації та особи**

У змаганнях Спартакіади беруть участь збірні команди Кримського Республіканського, обласних, Київського та

Севастопольського міських управлінь з фізичного виховання та спорту.

До складу команд входять студенти вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації денної форми навчання, до яких відносяться державні та недержавні ліцензовані коледжі, технікуми і училища.

Студенти коледжів фізичного виховання, вищих училищ фізичної культури, училищ олімпійського резерву та ліцеїв до участі у змаганнях не допускаються.

Всі спортсмени повинні бути членами Спортивної студентської спілки України.

До складу команд допускаються випускники 2012 року.

В складах команд дозволяється приймати участь іноземним студентам денної форми навчання при наявності всіх документів, передбачених даним Положенням.

#### 5. Види спорту та чисельний склад команд

№ п/п	Вид спорту	Розряд	Максимальна кількість			Всього
			спортсменів тренери юнаки дівчата			
1	<i>Баскетбол</i>	I юн.	10	10	2	22
2	Волейбол	I юн.	10	10	2	22
3	Легка атлетика	I юн.	12		2	14
4	Плавання	I юн.	12		2	14
5	Футзал	I юн.	10		1	11

#### 6. Умови проведення змагань та визначення переможців

Фінальні змагання Спартакіади регламентуються відповідними розділами Положення і проводяться за діючими правилами змагань з видів спорту.

Спартакіада проводиться з комплексним заліком для Кримського республіканського, обласних, Київського і Севастопольського міських УФВС, які розподіляються на дві групи згідно загальної кількості вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації:

I група:

Вінницька, Дніпропетровська, Донецька, Запорізька,  
Івано-Франківська,

Луганська, Львівська, Одеська, Полтавська, Харківська  
області, м. Київ, АР Крим;

II група:

Волинська, Житомирська, Закарпатська, Київська,  
Кіровоградська, Миколаївська, Рівненська, Сумська,  
Тернопільська, Херсонська, Хмельницька, Черкаська,  
Чернівецька, Чернігівська області, м. Севастополь.

У Спартакіаді підводяться підсумки:

- особиста або командна першість у кожному номері програми;

- командна першість в кожному виді спорту:

- серед збірних команд Кримського республіканського, обласних, Київського і Севастопольського міських УФСВ;

- серед ВНЗ I-II рівнів акредитації.

Загальнокомандне місце серед збірних команд Кримського республіканського, обласних, Київського і Севастопольського міських управлінь з фізичного виховання та спорту і ВНЗ I-II рівнів акредитації визначається за найменшою сумою місць, що нараховуються за результати, показані спортсменами у всіх видах спорту.

При рівності суми місць у загальнокомандному заліку перевага віддається команді, яка має більше I, II, III і т.д. командних місць з видів спорту.

Командні місця у кожному виді спорту визначаються за найбільшою сумою очок, що нараховуються за наведеною нижче таблицею. Територіям, які підтвердили свою участь у змаганнях з виду спорту і не прибули на змагання, нараховується останнє місце + 1 з числа команд, які приймали участь у змаганнях.

Командні види програми: легка атлетика, плавання – естафети.

В баскетболі, волейболі і футзалі командам, які не потрапили у фінал, місця визначаються:

- при розподілі на 4 зони: – 3 місце в зоні – 11 місце, 4-те – 15 місце, 5-те – 19 місце і т.д.

- при розподілі на 3 зони: – 3 місце в зоні – 8 місце, 4-те – 11 місце і т.д.

**Таблиця нарахування очок**

	Командні види програми	Індивідуальні види програми	Індивідуальні види програми з легкої атлетики
1	72	36	36
2	60	30	33
3	50	25	30
4	40	20	27
5	34	17	25
6	28	14	23
7	22	11	21
8	18	9	19
9	16	8	16
10	14	7	15
11	12	6	14
12	10	5	13
13	8	4	12
14	6	3	11
15	4	2	10
16	2	1	9
17			8
18			7
19			6
20			5
21			4
22			3
23			2
24			1

**7. Фінансові умови**

1 На фінальних змаганнях Спартакіади витрати по харчуванню суддів та обслуговуючого персоналу, відрядженню і розміщенню іногородніх суддів, підготовці та проведенні змагань, нагородженню переможців, призерів та інше за рахунок Комітету з фізичного виховання та спорту МОН .

Витрати по відрядженню учасників Спартакіади (проїзд в обидва кінці, добові в дорозі, розміщенню і харчуванню в період змагань) несе організація, яка відряджає.

2. Всі витрати по участі команд зі спортивних ігор у зональних змаганнях несуть організації, які їх відряджають.

При нестабільному фінансуванні чи бюджетних змінах Комітет з фізичного виховання та спорту МОН наказом може вносити зміни про проведення та фінансування змагань, про що буде повідомлятися окремими документами.

### **8. Нагородження**

Спортсмени, що посіли I-ші місця у змаганнях з видів програми у видах спорту нагороджуються дипломами I ступеню, медалями, цінними призами або грошовими винагородами; що посіли II-III місця – медалями, та дипломами відповідних ступенів КФВС МОН.

Команди, що посіли I-III місця в змаганнях з окремих видів спорту, нагороджуються кубками, вимпелами та дипломами відповідних ступенів КФВС МОН.

Команди територіальних організацій та ВНЗ, що посіли I-III місця в загальнокомандному заліку, нагороджуються кубками, вимпелами та дипломами відповідних ступенів КФВС МОН.

Тренери спортсменів і команд, що посіли I-III місця у змаганнях з видів спорту, нагороджуються медалями і дипломами відповідних ступенів КФВС МОН.

### **9. Підготовка спортивних споруд**

Згідно з Постановою Кабінету Міністрів України від 18 грудня 1998 року № 2025 “Про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних та культурно-видовищних заходів”:

- відповідальність за підготовку спортивних споруд та дотримання правил безпеки під час проведення змагань покладається на керівників відповідних обласних управлінь з

фізичного виховання та спорту, директорів спортивних споруд та головного суддю змагань;

- за 24 години до початку змагань складається акт про готовність спортивних споруд, який засвідчують представники КФВС МОН, облуправління, директор бази, головний суддя (зразок акту додається).

Акт є обов'язковим документом, що додається до звіту головної суддівської колегії.

Невиконання вимог, передбачених цим пунктом, що може стати причиною виникнення надзвичайних обставин під час проведення змагань, тягне за собою відповідальність, передбачену законодавством України.

### **10. Заявки**

Попередні заявки на участь у змаганнях II Всеукраїнської Спартакіади серед студентів ВНЗ I-II р.а. подаються до Головної суддівської колегії за адресою: 01054 м. Київ, вул. Дмитрівська, 46, КФВС МОН, до 1 серпня 2012 року.

Тренер-представник команди в день приїзду на змагання подає до Головної суддівської колегії такі документи:

- іменну заявку, надруковану в двох примірниках (форма додається), завірену лікарем облфіздиспансера або студентської поліклініки.

- на кожного учасника подаються наступні документи:
- паспорт або свідоцтво про народження;
- пластикова картка або студентський квиток;
- класифікаційна книжка спортсмена;
- страховий поліс (згідно правил змагань з окремих видів спорту);

- технічну заявку;
- звіти головних суддів про проведення територіальних змагань з видів спорту;

- довідку про присвоєння ідентифікаційного номеру для спортсменів і тренерів;

- підтверджуючий документ про сплату членських внесків до СССУ або при відсутності такого, до бухгалтерії регіонального управління по місцю проведення змагань



сплачується внесок в розмірі двадцять гривень за кожного спортсмена.

При відсутності будь-якого з документів спортсмени або команди до змагань не допускаються !

Вийзд спортсменів і команд на змагання дозволяється лише після

одержання офіційного виклику !

### **ПРОГРАМА ЗМАГАНЬ**

Баскетбол, волейбол, фут зал.

Системи проведення змагань будуть визначені після отримання попередніх підтверджень про участь.

Визначення переможців

Місця команд визначаються за найбільшою сумою очок. За однакової кількості очок у двох і більше команд перевага віддається команді, що має послідовно:

#### у баскетболі

- більшу кількість перемог в іграх між ними;
- краще співвідношення очок в іграх між ними;
- краще співвідношення очок в усіх іграх.

#### у волейболі

- краще співвідношення виграшних і програшних партій в усіх іграх;
- краще співвідношення виграшних і програшних очок в усіх іграх;
- за результатами гри між спірними командами.

#### у футзалі

- більшу кількість очок в іграх між ними;
- кращу різницю забитих і пропущених м'ячів в іграх між ними;
- кращу різницю забитих і пропущених м'ячів в усіх іграх.

#### Тривалість ігор

баскетбол зональні - 2 тайми по 15 хвилин, фінальні - 4 тайми по 10 хвилин

волейбол зональні - з 3-х партій, фінальні - з 5-ти партій

футзал 2 тайми по 15 хвилин

#### Легка атлетика

Кожен учасник може брати участь у 1 виді програми і 1 естафеті.

На кожен вид програми дозволяється заявляти не більше двох учасників.

Програма змагань:

Юнаки – біг: 100 м, 400 м, 800 м, 3000 м; спортивна ходьба 5 км,

стрибки у довжину, висоту, штовхання ядра.

Дівчата - біг: 100 м, 400 м, 800 м, спортивна ходьба 3 км,

стрибки у довжину, висоту; штовхання ядра.

Естафета 4 х 100 змішана (2 юн. + 2 дів.)

Плавання

Кожен учасник має право виступати у 3-х видах програми та естафетах.

У залік командної першості зараховуються кращі результати 2-х естафет.

У особистій першості залік за результатом не нижче III-го розряду.

На дистанціях від кожної команди дозволяється виступати необмеженій кількості учасників, в естафетах – по одній команді.

Програма змагань:

вільний стиль 50 м, 100 м (юнаки, дівчата)

брас 50 м, 100 м (юнаки, дівчата)

батерфляй 50 м, 100 м (юнаки, дівчата)

на спині 50 м, 100 м (юнаки, дівчата)

естафети:

комбінована 4 х 50 м (юнаки, дівчата)

вільний стиль 4 х 50 м (юнаки, дівчата)

## **ТИПОВИЙ СТАТУТ**

фізкультурно-спортивного клубу спортивної спілки учнівської молоді загальноосвітнього та професійно-технічного навчального закладу

(Витяг)

### **1. Загальні положення**

1.1 Примірне положення про фізкультурно-спортивний клуб (далі - клуб) загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладів освіти незалежно від відомчої підпорядкованості та форм власності спрямоване на створення клубної роботи з дітьми, учнівською молоддю і є основним документом для розробки індивідуальних положень клубів, які створюються в навчальних закладах. Положення спортивного клубу розробляється та затверджується зборами або конференцією клубу з внесенням необхідних змін і доповнень залежно від специфіки навчального закладу.

1.2 Положення не заперечує проти діяльності існуючих осередків і фізкультурно-спортивних клубів, незалежно від відомчої підпорядкованості та форм власності за умови їх перереєстрації згідно даного статуту.

1.3 Засновником, юридичним та фінансово-матеріальним гарантом клубів є Рада загальноосвітнього чи професійно-технічного навчального закладу та інші зацікавлені установи і організації.

1.4 Фізкультурно-спортивні клуби (далі - клуби) є первинною фізкультурно-спортивною організацією Спортивної спілки учнівської молоді України.

1.5 Клуби в своїй діяльності керуються Конституцією України, Законом України "Про фізичну культуру і спорт", Законом України "Про освіту", іншими нормативно-правовими актами, угодами та цим статутом.

Клуби зі статусом юридичної особи також керуються Законом України "Про об'єднання громадян" та реєструються відповідно до діючого законодавства.

1.6 Клуб є громадським фізкультурно-оздоровчим і спортивним формуванням, побудованим на спільності інтересів членів клубів.

1.7 Діяльність клубів будується на основі самоуправління, добровільності членства та участі в його справах.

1.8 Взаємовідносини між закладами та установами освіти і науки і клубами будуються на договірній основі.

1.9 Клуби можуть мати свою назву, печатку, штамп, спортивний знак, емблему, форму, прапор та іншу атрибутику.

## **2. Мета і завдання клубів**

2.1 Метою діяльності фізкультурно-спортивних клубів є створення сприятливих умов для занять різноманітними формами оздоровлення, фізичною культурою і видами спорту як учнів, так і учителів або викладачів навчальних закладів.

2.2 Головними завданням клубів є:

- Залучення дітей, учнівської молоді до регулярних занять фізичною культурою, спортом і туризмом;
- Організація і проведення масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, змагань;
- Сприяння здійсненню заходів, щодо створення та зміцнення спортивної бази, ефективного використання природних умов;
- Забезпечення виконання комплексних та цільових програм з питань фізкультурно-реабілітаційної і спортивної роботи у навчально-виховній сфері;
- Формування в учнівської молоді потреби у зміцненні здоров'я засобами фізичної культури і спорту;
- Пропаганда здорового способу життя, впровадження засобів фізичної культури і спорту в навчанні, роботі, побуті, відпочинку учнів, вчителів, викладачів.

2.3 Основні напрями діяльності клубів передбачають використання різних форм і методів організації:

- Фізкультурно-оздоровча рекреаційна робота, спрямована на зміцнення здоров'я та впровадження здорового способу життя;
- Фізкультурно-спортивна робота з розвитку дитячо-юнацьких видів спорту, вибраних членами клубу, професійно-прикладна фізична підготовка для підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості та інші.

## **3. Структура та органи управління фізкультурно-спортивного клубу**

3.1 Клуби утворюються за рішенням Ради навчального закладу та реєструються в установленому порядку.

3.2 Організаційною основою діяльності клубів є осередок (у класах чи групах). Як правило, у загальноосвітньому навчальному закладі I ступеня головою осередку обирається один з представників батьківської громадськості або класний керівник;

у загальноосвітньому навчальному закладі II ст. голова осередку обирається з представників батьківської громадськості або учнів. У загальноосвітньому навчальному закладі III ст. та професійно-технічному навчальному закладі голова осередку з учнівської молоді.

3.3 Осередок клубу зорганізується за умов подання заяв чи списків з підписами членів педагогічного колективу, які бажають займатись фізичною культурою і спортом.

Члени осередків обираються делегатами на загальношкільну конференцію або збори професійно-технічного навчального закладу, що проводиться раз на 2 роки.

Конференція (збори) представників осередків правомочні за участю в них не менше 2/3 делегатів, які обирають Правління фізкультурно-спортивного клубу та ревізійну комісію.

Члени Правління клубу обирають голову та заступника і розподіляють між собою функціональні обов'язки.

3.4 Загальні збори (конференція):

- Заслуховують та обговорюють звіти правління клубу, приймають постанови до звіту;
- Заслуховують повідомлення ревізійної комісії про використання коштів за призначенням;
- Розглядаються напрями роботи Правління, календарний план спортивно-масових заходів, кошторис витрат.

3.5 Правління клубу забезпечує виконання Положення клубу, рішення конференції (зборів).

3.6 Правління клубу здійснює контроль за санітарно-гігієнічними вимогами, вимогами охорони праці, безпеки проведення занять, вирішує питання страхування членів клубу під час участі в змаганнях.

## **5. Права клубу**

Клуб має право:

5.1 Представляти та захищати інтереси членів клубу.

5.2 Здійснювати роботу з фізкультурно-спортивними організаціями на договірних умовах.

5.3 Розробляти, затверджувати положення і здійснювати плани фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів, не передбачених програмними та директивними документами.

5.4 Брати участь в заходах з рекламою засновників і спонсорів.

5.5 Проводити фізкультурно-спортивні заходи, використовуючи кошти, які виділяються навчальним закладом, а також власні, що утворюються від членських чи спонсорських внесків.

5.6 Представляти членів клубу до присвоєння почесних звань, нагород, приймати рішення з цих питань.

5.7 Організує і проводить огляд-конкурси на кращу організацію фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в підрозділах.

## **6. Члени спортивного клубу, їх права та обов'язки**

6.1 Членство у Клубі є індивідуально-колективним.

6.2 Член клубу може бути в декількох клубах.

6.3 Член клубу навчального закладу може бути членом будь-якого фізкультурно-спортивного закладу чи федерації з виду спорту.

6.4 Прийом до членів клубу покладається на правління клубу.

6.5 Питання виходу та вилучення з членів клубу розглядається правлінням та осередком.

6.6 Особи, які вступають до клубу, зобов'язані виконувати положення та регламент клубу, брати активну участь в його справах.

6.7 Регулярно проходити методичний огляд, вести самоконтроль за станом свого здоров'я, вести здоровий спосіб життя.

## **7. Фінансова діяльність**

7.1 Фінансування клубів здійснюється за рахунок членських та спонсорських внесків, коштів з бюджету засновників, цільових асигнувань інших організацій, власних доходів та від діяльності, яка не забороняється законодавством України.

7.2 Кошти клубів накопичуються на розрахункових рахунках навчальних закладів, позабюджетних рахунках, субрахунках чи рахунках клубів (якщо такі є).

7.3 Право використовувати кошти належить тільки клубу на підставі діючого законодавства України.

## **8. Ліквідація клубу**

8.1 Рішення питань про ліквідацію клубу приймає конференція (збори) членів клубу згідно існуючого законодавства або за рішенням суду.

8.2 Вирішення питання про ліквідацію клубу може бути винесене на розгляд зборів (конференцію) за вимогою не менше третини членів клубу або рішенням Ради навчального закладу.

**ЗАТВЕРДЖЕНО**  
**наказом Міністерства освіти і**  
**науки України**  
**від 22 березня 2002 р. N 210**

**ТИПОВИЙ СТАТУТ**

спортивного клубу вищого навчального закладу або установи (Витяг)

**I. Загальні положення**

Статут спортивного клубу вищого навчального закладу розробляється на підставі типового статуту з відповідним внесенням необхідних змін і доповнень, що відображають специфічні особливості окремого навчального закладу, установи.

Статут затверджується загальними зборами (конференцією) членів спортивного клубу вищого навчального закладу, установи та місцевими осередками Спортивної студентської спілки і реєструється згідно чинного законодавства про громадські організації:

1.1. Спортивний клуб закладу, установи (далі - "Спортивний клуб") є самостійною фізкультурно-спортивною громадською організацією.

1.2. Спортивний клуб здійснює всебічну роботу з розвитку фізичної культури і спорту серед учнівської і студентської молоді, аспірантів, професорсько-викладацького складу, співробітників вищого навчального закладу, установи та членів їх сімей.

1.3. Спортивний клуб діє у відповідності із Законом України "Про фізичну культуру і спорт", іншими законодавчими та нормативними урядовими актами, статутними вимогами Спортивної студентської спілки України, Міжнародної федерації університетського спорту, а також своїм Статутом, що спрямований на виконання соціально важливих функцій.

1.4. Спортивний клуб є юридичною особою, має свою печатку, штамп із своїм найменуванням, розрахунковий рахунок в банківських закладах, може мати на правах власності відокремлене майно, основні та оборотні фонди.



1.5. Діяльність спортивного клубу будується на засадах самоврядування, добровільності членства та участі в його справах.

1.6. Спортивний клуб реалізує свою мету та завдання в тісній взаємодії з керівництвом вищого навчального закладу на підставі об'єднання фінансових, матеріальних, трудових ресурсів закладу, установи, профспілкової організації та інших зацікавлених організацій.

1.7. Взаємодія спортивного клубу з директором та ректором, профспілковими комітетами будується на договірних засадах.

1.8. Спортивний клуб може вступати в різні громадські організації, діяльність яких відповідає меті і завданням спортивного клубу.

1.9. Спортивний клуб має свій прапор, емблему, іншу атрибутику.

2.2. Головними завданнями спортивного клубу є:

- формування всебічно розвиненої особистості засобами фізичної культури і спорту;

- пропаганда здорового способу життя, запровадження фізичної культури і спорту під час навчання, роботи, побуту і відпочинку;

- використання засобів фізичної культури для професійно прикладної підготовки;

- організація і проведення масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, надання послуг у сфері фізичної культури і спорту;

- створення фізкультурно-спортивних аматорських об'єднань, секцій, команд з видів спорту;

- проведення роботи щодо спортивного вдосконалення, підготовки та відрядження збірних команд навчального закладу на змагання;

- створення виробничих та інших підприємств, кооперативів, творчих об'єднань, діяльність яких відповідає виконанню завдань спортивного клубу (при укладанні статуту конкретного спортивного клубу треба показати всі конкретні види послуг, а також виробничої, комерційної та іншої діяльності);

- розвиток міжнародних зв'язків і співробітництва із спортивними організаціями навчальних закладів.

### **III. Організаційна структура спортивного клубу**

3.1. Організаційна структура спортивного клубу затверджується загальними зборами (конференцією) і може формуватися як на факультетах, так і за інтересами (види спорту).

3.2. Найвищим керівним органом спортивного клубу є загальні збори (конференція) членів клубу, які скликаються один раз на термін, що затверджується конференцією.

Збори (конференція) є правомочними при участі в їх роботі не менше половини делегатів (членів спортивного клубу).

3.3. Конференція заслуховує та обговорює звітні доповіді правління та ревізійної комісії спортивного клубу, приймає рішення (постанови) з цих питань, визначає основні завдання спортивного клубу щодо подальшого розвитку фізичної культури і спорту, обирає відкритим або таємним голосуванням голову спортивного клубу, правління та ревізійну комісію в кількості, що визначає конференція (збори).

Рішення конференції приймаються простою більшістю голосів таємним або відкритим голосуванням.

3.4. Правління спортивного клубу в період між конференціями (зборами):

- здійснює керівництво позанавчальною спортивною та фізкультурно-оздоровчою роботою, що здійснюється у навчальному закладі або установі;

- створює комісії та інші робочі органи спортивного клубу за напрямками роботи;

- у встановленому порядку вносить на розгляд державних та громадських органів пропозиції з удосконаленням фізкультурно-масової і спортивної роботи;

- розглядає та затверджує плани роботи спортивного клубу, календарні плани спортивних і оздоровчих заходів;

- затверджує бюджет спортивного клубу, регулює його фінансово-господарчу діяльність і приймає рішення про основні фінансово-господарчі операції;

- заслуховує на своїх засіданнях звіти та дає оцінку роботі підрозділів спортивного клубу, спортивних секцій, команд, тренерів та інших співробітників спортивного клубу;

- готує конференції звіт про свою роботу, здійснює контроль за виконанням рішень конференцій.

Засідання правління спортивного клубу проводяться не менше одного разу на 3 місяці.

### 3.5. Голова спортивного клубу:

- здійснює керівництво діяльністю правління спортивного клубу, веде його засідання;

- представляє спортивний клуб на вченій Раді навчального закладу, а також в громадських організаціях і перед органами державного управління;

- діє від імені спортивного клубу та звітується перед правлінням;

- здійснює юридичні акти, підписує договори, видає доручення, відкриває в банках розрахункові та інші рахунки;

- видає розпорядження, інструкції та інші акти;

- приймає рішення в пред'явленні від імені спортивного клубу претензій та позовів до юридичних осіб та громадян.

## **IV. Права та основні напрямки діяльності спортивного клубу**

### 4.1. Спортивний клуб:

- проводить спортивно-масові змагання, спартакіади, універсиади, навчально-тренувальні та оздоровчі збори;

- організує, проводить та забезпечує контроль за навчально-тренувальним процесом в спортивних секціях, групах, збірних командах, клубах за спортивними інтересами, створює необхідні умови для росту майстерності студентів-спортсменів;

- бере безпосередню участь в організації роботи літніх і зимових оздоровчо-спортивних таборів та розподілі путівок до них;

- організує і проводить огляди-конкурси на кращу організацію фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в підрозділах навчального закладу;

- формує збірні команди з видів спорту навчального закладу, установи та забезпечує їх участь в спортивних змаганнях;

- присвоює спортивні розряди: перший, другий, третій та юнацькі, суддівські категорії по першу включно, фізкультурному активу, що прослухав семінари присвоєння звання громадського інструктора (тренера), видає відповідні знаки та посвідчення;
- використовує фінансові асигнування, що передбачені бюджетом навчального закладу, установи та їх профспілковими комітетами для здійснення позанавчальної спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи;
- безкоштовно користується спортивними спорудами, як тими, що належать навчальному закладу, установі, так і арендованими, у вільний від навчального процесу час;
- забезпечує раціональне та ефективне використання матеріально-технічної бази спортивних споруд в наданий час, інвентарю та обладнання;
- організує роботу баз та пунктів прокату спортивного інвентарю;
- володіє, використовує та розпоряджається майном, що належить спортивному клубу по праву власника;
- будує, набуває, приймає, відчужує та представляє усякого роду рухоме та нерухоме майно;
- вступає в договірні відносини з державними, комерційними, кооперативними, приватними, громадськими організаціями, а також закордонними партнерами, може здійснювати зовнішньоекономічну діяльність;
- здійснює підбір фізкультурних кадрів;
- заохочує фізкультурно-спортивний актив, окремих тренерів і спортсменів за високі показники розвитку масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи, нагороджує їх грамотами, пам'ятними подарунками та грошовими преміями;
- представляє фізкультурників, спортсменів, тренерів-викладачів, громадський актив та інших працівників для присвоєння почесних звань;
- здійснює придбання та видає для користування членами клубу спортивне майно, орендує спортивні споруди;
- здійснює інші дії, що не протирічать законодавству та створюють умови для виконання завдань, які стоять перед спортивними клубами.

## **V. Члени спортивного клубу, їх права і обов'язки**

5.1. Членом спортивного клубу може бути кожен, хто виявив бажання бути членом клубу, незалежно від їх членства в інших спортивних товариствах.

5.2. Члени спортивного клубу мають право:

- брати участь в роботі зборів, конференцій спортивного клубу;

- обирати та бути обраним до керівних органів клубу;

- займатися фізичною культурою і спортом в секціях, командах клубу;

- підвищувати кваліфікацію в обраному напрямку фізкультурно-спортивної та громадської діяльності;

- виступати за свій спортивний клуб в змаганнях;

- користуватися спортивними спорудами та інвентарем навчального закладу, установи і спортивного клубу.

5.3. Члени спортивного клубу зобов'язані:

- брати участь в роботі спортивного клубу, виконувати рішення його керівних органів;

- своєчасно сплачувати членські внески (за рішенням правління);

- вдосконалювати свою фізичну підготовку, вести здоровий спосіб життя;

- берегти майно, інвентар і форму спортивного клубу та навчального закладу, установи;

- регулярно проходити медичний огляд, вести контроль за станом здоров'я, дотримуватися особистої та громадської гігієни.

## **VI. Майно та фінансова діяльність спортивного клубу**

6.1. Спортивний клуб здійснює право володіння, користування та розпорядження майном, що закріплене за ним, та включає в себе основні фонди та інші матеріальні цінності і фінансові ресурси у відповідності з метою і завданням своєї діяльності та призначенням майна.

6.2. Спортивні споруди, які знаходяться на балансі навчального закладу, установи, передаються в розпорядження спортивного клубу у вільний від навчальних занять час із правом користування та розпорядження.

6.3. Спортивний клуб працює за кошторисом, що затверджується правлінням клубу.

6.4. Кошти спортивного клубу утворюються з різних джерел:

- коштів, що передбачені бюджетом навчального закладу, установи та профспілкових комітетів навчального закладу, установи, на організацію позанавчальної спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи із студентами, аспірантами та співробітниками, а також коштів, що надаються навчальним закладом, установою для цієї мети;

- індивідуальних членських внесків, розмір яких визначено конференцією спортивного клубу;

- прибутків від проведення платних заходів та інших видів власної діяльності;

- благодійних та спонсорських підрахунків організацій та окремих осіб;

- коштів, що поступають від експлуатації спортивних споруд навчального закладу, установи в позанавчальний час;

- прибутків, що надходять від госпрозрахункових спортивних секцій та груп;

- дотацій від фізкультурно-спортивних організацій;

- прибутків від діяльності об'єднань, кооперативів, творчих та виробничих колективів, що створені при спортивному клубі.

6.5. В спортивному клубі розпорядником кредитів є голова спортивного клубу, а в разі його відсутності - особи, що його заміщують.

6.6. Контроль за фінансово-господарською діяльністю спортивного клубу здійснює ревізійна комісія, яка обирається на загальних зборах (конференції).

## **VII. Ліквідація спортивного клубу**

7.1. Рішення про ліквідацію спортивного клубу приймається загальними зборами (конференцією) спортивного клубу.

В окремих випадках діяльність спортивного клубу може бути припинена за рішенням суду.

7.2. Майно спортивного клубу, який ліквідовано за рішенням загальних зборів (конференції), передається профспілковому комітету навчального закладу, установи або в порядку, встановленому судом.

### Позакласний захід «баскетбол -шоу»

Вид спорту: Баскетбол

Вік учасників: 10-15 років

Місце проведення: Спортзал

Інвентар : баскетбольні м'ячі (2 на команду), кеглі (конуси) (5 на команду), 2 гімнастичні лавки, 2 планки для стрибків у висоту, 2 мати, 4 стійки для стрибків, хустка (шарф) .

Судді змагань - 2, секретар.

У грі беруть участь команди по 4 людини (за віком або змішані по підготовленості).

При великій кількості команд можна розбивати гру на окремі зустрічі.

Основне положення команд - в колону по одному, на одній з лицьових ліній.

Хід заходу:

Побудова. Привітання команд.

1. Розминка (вся команда).

Естафета, що включає ведення м'яча до позначки, кидок в стіну, повернення з веденням.

2. Поєдинок (1 учасник від команди, у кожного м'яч зустрічаються по 2).

Завдання: виконуючи ведення, змусити суперника втратити контроль над м'ячем (м'яч більше 2 разів вдарився об майданчик, не торкнувшись руки гравця), не втративши при цьому контролю над своїм м'ячем.

Гра може проходити на обмеженому просторі.

3 . Сліпий баскетболіст (вся команда).

Кожен учасник виконує 5 штрафних кидків із зав'язаними очима. (Члени команди можуть підказувати напрям і силу кидка).

4 . Естафета колобоків (вся команда , у кожної команди 2 м'ячі).

За сигналом учасники ведуть два м'яча одночасно до протилежної лицьової лінії. Повернути один м'яч, котять по підлозі, а другий ведуть правою (лівою) рукою.

5 . 3- х очкові кидки (вся команда).

Кожен учасник виконує десять 3- х очкових кидків.

6 . На вузькій доріжці (вся команда).

Пройти по гімнастичній лавці, ведучи м'яч перед собою, і повернутися назад.

При розвороті дозволяється спускатися з лавки.

7. Повороти (1 уч. чи вся команда, в залежності від загального числа команд).

Беруть участь по дві команди одночасно. Учасники виконують по свистку 5 поворотів на місці з веденням в області штрафного кидка, після чого виконують штрафний кидок (кожен в своє кільце). У момент взяття кільця суддя, що спостерігає за гравцем, дає свисток, зупиняючи конкурс. Якщо в цей момент суперник встиг випустити м'яч із рук, то його кидок (за правилами баскетболу) буде зарахований. Гра йде за олімпійською системою, з вибуванням.

8. Смуга перешкод (вся команда)

Протягом всієї естафети учасники зобов'язаний вести м'яч, дотримуючись правил баскетболу.

1 етап . Пролізти під планкою для стрибків (висота 1м), перескочити лавку. Повторити це на другому снаряді .

2 етап . Перескочити гімнастичний мат в ширину (1м).

3 етап . Вести м'яч між кеглями «змійкою». Назад повернутися бігом по прямій , ведучи м'яч.

9 . Не промахнісь (вся команда).

Гравець виконує штрафний кидок. При вдалому завершенні його, учасник отримує право на наступний, і т.д. , продовжуючи заробляти очки команді.

10 . Кидки на дальність ( по 1-2 уч. від команди).

Гравці виконують кидки по черзі з певній дистанції. Якщо гравцеві вдається забити м'яч з трьох спроб, то він переходить до позначки на 1м далі від щита, в іншому випадку він вибуває з боротьби.

Примітка: кидки починаються з відстані 5м від кільця. Відстані вимірюються від точки на підлозі на перпендикулярі до абсолютного центру кошика.

11 . Двостороння гра в два м'ячі (вся команда).

Гра йде відразу двома м'ячами. При порушенні один із суддів зупиняє гру, другий м'яч продовжує брати участь в грі по сигналу судді з того місця, де був зупинений. При взяття кільця однієї з команд гра зупиняється.



12 . Баскетбол велетнів (тільки для хлопців старше 15 років).

У грі беруть участь пари (один сидить на плечах іншого) вести м'яч, передавати, кидати можуть обидва гравці, що становлять пару .

Підведення підсумків.

Загальне шикування. Нагородження переможців.

**Сценарій**  
**Фізкультурно-оздоровчого свята**  
**«Поклик джунглів» для дітей.**

Мета:

1. Підготувати організм учнів до купання у воді. Навчити добра, мудрості;

2. Розвивати силу, витривалість та цікавість до занять фізичними вправами;

3. Виховати почуття взаємодопомоги, дружби, колективізму;  
До складу журі увійшли:

Голова журі – директор табору

Члени журі:

– старша вожата;

– культорганізатор;

– хореограф;

Діти, які займаються у ДСЮШ.

**Місце та час проведення змагань:**

Свято проводилось в таборі «Придніпровський» наприкінці липня місяця на березі Дніпра.

**Учасники змагань:** у святі «Поклик джунглів» беруть участь діти до 12 років. Команди повинні мати гарний охайний вигляд, відповідний «окрас» (хизаки, травоїдні) команди, девіз та емблему (по бажанню чи по домовленості). Обов'язково без взуття.

**Умови змагань та нагородження переможців:**

команда, яка набрала більшу кількість «ласощів» за загальними підсумками в усіх видах спортивного свята і нагороджується цукерками, 150 днеприками та правом першими почати купання. Окремо нагороджуються : друге місце – 100 днепиків, третє місце - 50 днепиків.

**Підготовча робота та загальні положення:**

Дітей завчасно ознайомити з положеннями про конкурси. Організатор повідомляє програму змагань на листівці у їдальні. Вожаті дають рекомендації з підготовки до конкурсів. Перед початком змагань дітям нагадуються правила техніки безпеки.

Правила змагань регулюють поведінку гравців, сприяють вихованню відповідальності, витримки, дисциплінованості.

Обов'язково прибирається відкрита територія та зона купання. Готується зона для виконання костюмів з природнього матеріалу.

Спортивний інвентар готується заздалегідь та розміщується таким чином, щоб під час змагань вони не заважали гравцям.

Вболівальники допомагають чи приймають участь у конкурсі «Чарівні мавки». Підготовлені діти допомагають учасникам та суддям.

До кожного виду змагань складається пояснювальна записка (пам'ятка), де чітко прописано, як оцінювати учасників, які можуть виникнути помилки. Свято проводиться на свіжому повітрі і поділяється на три частини.

- Спортивні естафети
- Конкурс «Чарівні мавки»
- Розваги на воді

До спортивних змагань діти готуються з вихователями, де виявляють найбільш спритних, допомагає також інструктор ФК. Девіз готують в загонах, а емблеми виготовляють за домовленістю. Ми емблему малювали на руці, що також допомагало у подальшому відборі дітей до участі у різних конкурсах.

Інвентар: обручі, м'ячі резинові, кеглі (ми використовували пластикові пляшки з водою), кіндерсюрприз (яйце), капелюшки, палички – 15см, відра.

### Хід свята

Звучать звуки джунглів і діти шикуються на парад відкриття в дві шеренги .

**Ведуча** (інструктор ФК):«Дорогі наші «звірятка» та гості пляжу! Ось ми і зустрілись на святі «Поклик джунглів», щоб позмагатися у швидкості, силі, спритності, кмітливості. Та показати: хто у джунглях сильніший, хижак чи травоїдні? Я сподіваюсь,що вміння і знання, які ви здобули у школі, знайдуть своє місце на наших веселих доріжках.

Прийшла я до джунглів уранці, а біля них нікого немає. Стоять там великі бамбуки,темні і чаруючі.

Звірі! А?

Де ви, звірі? А?

Травоїдні, хижак, уперед!»

Після вступного слова ведучої свої найкращі побажання висловлює директор табору. Головний суддя ознайомлює учасників змагань з порядком проведення свята і ще раз бажає дітям успіхів та перемог. Діти, які виявили бажання допомогти переводять дітей до стартової лінії.

**Ведуча:** Отож почнемо. Хижаки за перемогу отримають цукрову кістку, а травоядні – смачний жовтенький банан. Ось такі нагороди підготували наші помічники (Призи діти готують на гуртках, які проводяться у таборі).

### **1. Хто швидше ?**

Команди шикуються у колону по одному. Хижаки тримають у руці кістку, а травоядні банан. За командою інструктора перші гравці починають рушити з лінії старту до кеглі, огинаючи її повертаються до №2 передаючи предмет, та переходять у кінець колони. Перемагає та команда, яка перша закінчила естафету та не отримала зауважень у суддів.

### **2. Ведмедик клишоногий.**

Команди шикуються в команди за лінією старту. На відстані 10 м. Від неї – прапорці. За сигналом перші номери затискають між колінами м'яч, другий тримають у руках і рухаються до прапорця (діти перехиляються вправо-вліво, як клишоногі). Коли граючий дістане прапорець (кеглю), він передає у свою команду два м'ячі: один – ударом ноги, другий – кидком із-за голови, сам повертається у кінець своєї команди. Гра закінчується коли всі ведмедики зроблять перебіжки, м'ячі знову повернуться до 1-го номера. Судді фіксують втрати м'яча під час бігу, прийом м'яча гравцем.

### **3. Каракатиця.**

Команди вишикувані в колони по одному. Вихідне положення – упор сидячи із зігнутими ногами. За сигналом перші номери трошки піднімають таз і швидко пересуваються в упорі на руках до протилежної лінії (кеглі), розташованої на відстані 5 - 6 м. від старту. Як тільки ноги перетнуть фінішну лінію, гравці встають і бігом повертаються назад, стаючи в кінець колони, а рух починає другий учень (можна покласти резиновий м'яч, що ускладнить завдання). Судді контролюють правильність виконання та фінішування естафети.

**Ведуча:** Молодці, «звірятки»! В нас є перші переможці, а хто трохи позаду, продовжуйте рушити до перемог!

Дітки, сонечко заховалося за хмарки... А давайте спробуємо запалити своє сонечко!

#### **4. Сонечко**

Команди вишикувані у колону по одному на лінії старту. Кожен гравець отримує заздалегідь підготовлені палички (15 см) – промінці.

За сигналом інструктора перші номери починають рушити з лінії старту до обруча, який знаходиться на відстані 10 м, залишає паличку (прикладає промінець), оббігає обруч, та повертається до наступного, передаючи естафету стає в кінець колони. Судді слідкують за викладанням обруча та шикуванням під час естафети.

**Ведуча:** Сонечко побачило наші яскраві промінці та повернулося до нашої веселої компанії. Боюсь, щоб не було сонячного удару. Візьміть собі капелюшки та сховайте свої команди.

#### **5. Чарівний капелюшок**

Команди вишикувані у колону по одному. Перший отримує заздалегідь виготовлений капелюх (можна використовувати готові вироби) та за командою інструктора одягає його на голову (руки на поясі), біжить до призначеної кеглі, яка знаходиться на відстані 10 м., огинає її та повертається до №2, передає капелюх та йде в кінець колони. Перемагає та команда, яка жодного разу не загубила капелюх та по закінченню естафети вишикувалась. (Під час проведення ускладнювала завдання, використовувала пласкі кеглі з тенісним м'ячем, що вимагало від дітей потрібні скоординовані дії та швидкий рух).

**Ведуча:** Хижакі, Трав'їдні, (вказуючи на гніздечко на піску) а яка це пташка загубила яйця? Хто знає? Мабуть чайка?

#### **6. Яйцепад**

Команди вишикувані на лінії старту. У перших відро від майонезу, в якому знаходяться яйця від кіндерсюрпризів (можна використовувати каштани, жолуді та ін.). За сигналом інструктора перші учасники змагання починають рушити з лінії старту до обруча, який знаходиться на відстані 10 м., висипає всередину вміст відра і швидко повертається до наступного

гравця, передаючи відро; другий добігає до обруча, збирає яйця та повертається до №3 (Цю гру я використовую як ознайомлення з водою, замість обручів – рятувальні круги). Судді слідкують за складанням яєць та складанням їх у обруч.

**Ведуча:** Дуже жаркий день. Дивлюсь – у деяких «звірят» плямки починають змиватися, тому, щоб допомогти Вам це зробити перейдемо до води.

#### 7. Водоноси

Проводимо невеличкий інструктаж. Кожна команда вишикувана у колону по одному. Перший отримує відро та пластиковий стакан. За сигналом інструктора перший номер зі стаканом добігає до водойма, який знаходиться на відстані 6 – 8 м., зачерпує воду та повертається до свого відра; виливає воду, передає стакан, займає місце у колоні. Судді слідкують за кількістю набраної води.

**Ведуча:** Ось і закінчилась перша частина наших змагань, а поки судді підводять підсумки, до нас завітали казкові створіння.

Чарівні мавки (танець)

**Ведуча:**

Ми сьогодні зібralись на веселе свято!

Тут плямиста рись сидить

І єнот мохнатий.

Хто, звірятка, підкажіть,

Буде дефілювати?

В цей час виходять діти, які не були задіяні у змаганнях, а працювали на окремому майданчику у костюмах виготовлених із матеріалу, який вони знайшли на пляжу.

Фантазії немає меж. Під аплодисменти вони продемонстрували свої геніальні шедеври. Що тільки не було використано! Судді за допомогою дітей визначали переможців (враховується тематика, стиль та яскравість образів). Я дуже підтримувала різноманітні ігри з піском, водою та створювала належні умови для розгортання дитячих фантазій.

**Ведуча:** судді підвели підсумки, перемогла команда „ . . . . .”! Вони і підуть перші для розваг у воді. А всі інші діти поки відпочивають на березі.

Закінчується свято шикуванням, звучить музика.

Після підведення підсумків, та нагороджень переможців, заключне слово надається директору табору та суддям з вожатими. Діти йдуть на гуртки, катаються на човні та катамарані.

### Сценарій флешмобу з пропаганди ЗСЖ:

«Дружно, сміливо, з оптимізмом за здоровий спосіб життя!»  
цілі:

- Виховання в учнів свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я,

- прагнення до регулярних занять фізкультурою і спортом,

- формування навичок спілкування в процесі підготовки заходу,

- розвиток їх творчої активності,

- емоційний вплив на глядачів з метою пропаганди здорового способу життя.

#### Підготовчий етап:

1. Оголошується конкурс листівок на тему: «Дружно, сміливо, з оптимізмом за здоровий спосіб життя!»

«Сонце , повітря і вода - наші кращі друзі!»,

«Алкоголь і куріння - Ні , Ні, Ні!»,

«Спорт - це життя!»,

«У здоровому тілі - здоровий дух!»,

«Наш вибір - здоров'я!»,

«Спорту, здорового способу життя - так, так, так!».

«Ангіна і кашель бувають у тих , хто дивиться з острахом на лижі і сніг».

«Віні себе за вид болючий і похмурий , що не займаєшся, ти видно фізкультурою.»

«Не забувай в числі інших продуктів побільше їсти овочів і фруктів».

«Не бери чужого сукні, нігті теж не гризи, що не дружите з сигаретою так здоров'я не знайти».

2. Розробляється сценарій виступу агітбригади.

3. Підготовка невеликої презентації з даної теми.

4. Для успішного проведення виступів вчителю необхідно підготувати провідних і активну групу школярів (розподіл обов'язків). Учасниками виступи агітбригади можуть бути батьки учнів.

5. Зустріч з керівниками шкіл міста, для вирішення проведення флешмобу на загальношкільних батьківських зборах



Місце проведення: Міські школи №

Час проведення: 15 хвилин

обладнання:

- листівки на тему: «Дружно, сміливо, з оптимізмом за здоровий спосіб життя!»

- кола ( по 40 штук) зеленого і червоного кольору.

- Змістовна частина виступу агітбригади

Представлення учнів :

Вас вітає агітбригада « ЗСЖ » 10 класу школи №

Я - Марина, люблю на ковзанах кататися.

Я - Поліна, люблю танцями займатися.

Я - Вікторія, плавати обожаю!

А я - Макс, із задоволенням голи забиваю.

Я - Данило, два роки секцію карате відвідую.

А я - Юлія , гімнасткою стати мрію!

**НАШ ДЕВІЗ** : Дружно, сміливо, з оптимізмом за здоровий спосіб життя!

**1 учень:**

Ми - за здоров'я, ми - за щастя,

Ми - проти болю і нещастя!

За тверезий розум, за ясність думки,

За дитинство, юність , за радість життя!

**2 учень:**

Нехай почують всі люди на нашій планеті , що

Здоров'я - головне на світі.

Про це знають навіть діти!

**3 учень:**

Послухайте, люди! Хочемо ми сказати:

«Давайте здоров'я своє охороняти!»

Ми всі народилися, щоб у майбутньому жити,

Давайте всім світом здоров'я зберігати!

**4 учень:**

Щоб стали все русичі - багатирі!

І силою, і розумом були сильні!

Спортом займайтеся,

Не лінуйтеся і намагайтеся.

**1 учень:**

Ми відкриємо вам секрети,

Як здоров'я зберегти.  
Виконуйте всі поради,  
І легко вам буде жити.

**2 учень:**

Стрес, хвилювання, турботи  
Ваші скорочують роки.  
До речі, нині кажуть,  
Що корисний шоколад.  
Їжте, заспокоюйтеся,  
На позитив настроюйтеся .

**3 учень:**

Вас скрутив радикуліт,  
Сколіоз у вас, артрит!  
Адже сидите цілий день,  
Зайвий раз піднятися лінь!  
Більше рухайтесь, ходіть,  
Не лінуйтеся, не сидіть!

**4 учень:**

Вам треба більше рухатися,  
У походи, в ліс ходити.  
І менше потрібно часу  
У їдальні проводити.

**1 учень:**

Бруд принесе нам шкоди, хвороби.  
Але я дам пораду корисний,  
Моя порада зовсім не складний -  
З брудом будьте обережні .  
Руки, вуха частіше мийте.  
Бруд - зараза, Ви не сперечайтесь!

**2 учень:**

Хочете легені мати,  
Як у космонавта?  
Перестаньте-ка курити -  
Зараз же, а не завтра!

**3 учень:**

Хто не курить і не п'є:  
- той здоров'я береже,  
- дуже весело живе,

- багато грошей збереже,
- в житті далеко піде,
- приклад добрий подає,
- тому в житті пощастить,
- до великих чинів дійде.

**Учень 5 :**

Показ презентації. Поки йде показ презентації, вручає глядачам листівки, які намалювали діти.

**Учениця 6** проводить соц. опитування.

Задається питання: «Чи є у Вас шкідливі звички?»

Якщо відповідь «ТАК», то беруть червоне коло, якщо відповідь «НІ», то коло зеленого кольору. За рештою кількістю кіл можна підрахувати кількість людей, як з шкідливими, так і без шкідливих звичок.

# БРЕЙН – РИНГ

МЕТА: формувати в учнів позитивну мотивацію на здоровий спосіб життя; розвивати навички спільної діяльності; сприяти розширенню кругозору учнів.

## **ПРАВИЛА ГРИ:**

- 1) У грі приймають участь діти віком від 10 до 14 років;
- 2) У грі приймають участь 3 команди по 5 чоловік один з яких капітан;
- 3) Кожна команда повинна придумати собі назву ;
- 4) Гра відбувається у 3 тури ( перший, гра капітанів, третій)
- 5) Після того як ведучий задав питання у команд є 1 хв на обговорення і надання правильної відповіді, яка оцінюється в 1 бал, якщо відповіді не було питання знімається, а наступне оцінюється в 2 бали;
- 6) Якщо команда дала неправильну відповідь, слово надається іншій команді.
- 7) Відповідь зараховується лише в тому випадку, якщо після запитання ведучого, команда нажала на кнопку або підняла прапорець. Після цього їм надається слово і капітан і називає людину з своєї команди яка буде давати відповідь.
- 8) Після третього туру відбувається підсумок і визначення переможця за кількістю балів.

## ***ПЕРШИЙ ТУР ( 1 бал)***

1) Що мав на увазі Бернард Шоу, коли говорив: „В кишені у мого приятеля бікфордів шнур, на одному кінці якого – вогонь, на іншому – дурень”? (*Цигарку*)

2) В дохристиянській Русі вживали алкогольні напої тільки у трьох випадках, у яких? *(На похоронах, при народженні дитини та з приводу перемоги над ворогом)*

3) Яка релігія забороняє вживання спиртних напоїв? *(іслам)*

4) Що таке наркоманія? *(хвороба)*

5) Не золото, а найдорожче. *(Здоров'я.)*

6) Хвороба яка виникає в наслідок низької рухової активності називається? *(гіподинамія)*

7) З чого повинен починатись кожний ранок? *(зарядка)*

8) Яким продуктам у здоровому харчуванні надається перевага?*(овочам і фруктам)*

9) Цукровий діабет, ожиріння, виразка шлунку, дистрофія, гастрит, ці хвороби виникають у наслідок... *(неправильного харчування)*

10) Що є основою життя *(рух)*

11) Синонімом слова навколишнє середовище є слово? *(довкілля)*

12) Скупчення найдрібніших крапель води або кристалів льоду в нижчих шарах атмосфери, які роблять повітря непрозорим називається? *(Туман.)*

13) Дуже сильний вітер, який може спричинити великі руйнування: руйнувати будівлі, зривати дахи, виривати з корінням дерева має назву? *(Ураган.)*

14) Назва якої шкідливої звички людини, тяжкої хвороби перекладається з грецької як оціпеніння і божевілля? *(«наркоманія»)*

15) Цей овоч - високо цінували, йому вклонялися, його включали в релігійні ритуали. Знамениті стародавні лікарі Гіппократ і Гален рекомендували його для покращення зору. Назвіть його? *(Морква)*

### **БИТВА КАПТАНІВ (1 бал)**

1) Зміцнення здоров'я за допомогою водних процедур, повітряних та сонячних ванн це? *(загартовування)*

2) Як стародавні греки називали бога виноробства і розваг? *(Діонісій або Діоніс)*

3) Хто відкрив тютюн? *(К. Колумб)*

4) При палінні ви вдихаєте той самий отруйний газ, що міститься в автомобільному вихлопі, який ? *(чадний газ)*

5) Найсильніша рослинна отрута, основна складова тютюнового диму? (*нікотин*)

6) Скільки повинен тривати нормальний сон? ( *6-8 год*)

7) Що можна побочити з заплющеними очима? (*сон*)

8) Поєднання краплинок туману, пилових частинок, хмари шкідливих газів тощо називається? (*смог*)

9) Все життя ходять в обгонку, а обігнати один одного не можуть (*ноги*)

10) Бабак — рекордсмен сплячки серед тварин. Накопичивши з осені близько кілограма жиру, він поринає в сплячку, закривши попередньо вихід з нори. Спить бабак настільки міцно, що його можна брати в руки, тормосити і він не прокинеться. Ведмідь спить, звичайно, всю зиму — три місяці. А скільки місяців спить бабак? (*Шість.*)

11) У перекладі з перської цей овоч означає «синій помідор». В українську мову його назва прийшла до нас із тюркської. Як ми називаємо цю овочеву культуру сімейства пасльонових? (*Баклажан.*)

12) У якій країні вперше з'явилися шахи? (*Індія.*)

13) Параметр людини, одиницею виміру якого є рік. (*Вік*)

### **ТРЕТІЙ ТУР ( 2 бали)**

1) Професія, пов'язана з визначенням забрудненості навколишнього середовища та його зберіганням. (*Еколог*)

2) Стан фізичного, психічного і соціального благополуччя. (*здоров'я*)

3) Наука про взаємозв'язки організмів із середовищем. (*екологія*)

4) Доповніть народну мудрість: "Багато ходити... (*довго жити*)

5) У Франції в часи Гюго вельможну особу, яка проїжджала через місто, пригощали вином з чотирьох бокалів. В одному з них було „свиняче” вино. У якому? (*У четвертому. Тому, що після трьох випитих бокалів людина стає схожою на свиню*)

6) Середовище , змінене людиною в процесі її господарської діяльності називається? (*антропогенне*)

7) Тютюнопаління, алкоголізм, наркоманія це? (*шкідливі звички людини*)

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аванесова Г.А. Культурно-досуговая деятельность: Теория и практика организации / Г.А. Аванесова. – М.: Аспект Пресс, 2006. – 236 с.
2. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно- оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Базильчук Віра Богданівна ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2004. – 22 с.
3. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: методичні рекомендації для вчителів фізичної культури / Г.В. Безверхня. – Умань: УДПУ, 2003. – 52 с.
4. Белов, Р. А. Организация работы по физической культуре и спорту по месту жительства: учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / Р. А. Белов. - К. : Высшая школа, 1987. - 239 с.
5. Білогур В. Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання 180 різних груп населення» / Білогур Влада Євгенівна; Рівненський державний гуманітарний університет. – Рівне, 2002. – 157 с.
6. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Боднар Іванна Романівна; Волин. держ. ун-т імені Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 19 с.
7. Ведмеденко Б. Ф. Проблеми фізичного виховання на сучасному етапі становлення вищого навчального закладу/ Б. Ф. Ведмеденко./ Колективна монографія. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання. – Львів, ЛДДФК, 2004. – С. 15-23.

8. Вербицкий А.А. Контексты содержания образования / А.А. Вербицкий, Т.Д. Дубовицкая. – М.: МГОПУ им. М.А. Шолохова, 2003. – 80 с.
9. Віленський М.Я. Студент як суб'єкт фізичної культури / М.Я. Віленський // Теорія і практика фізичної культури, 1999. – № 10. – С. 2-5.
10. Внеклассная спортивно-массовая работа в средних и старших классах СЭПШ : метод. рекомендации для учителей физ. культуры / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; авт.-сост. В. В. Галяс]. – Харьков : Изд-во НУА, 2014. – 20 с.
11. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учеб. для студентов вузов физ. культуры и ф-тов физ. воспитания высш. учеб. заведений / Л. В. Волков. - К. : Олимпийская литература, 2002. - 295 с.
12. Воробйов М.І. Практика в системі фізкультурної освіти: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич. - К. : Олімпійська література, 2006. - 192 с.
13. Джил О. Игра в семейной тератии / О. Джил. – М., 2003 – 52 с.
14. Дутчак, М. В. Спорт для всіх в Україні : теорія та практика: монографія / М. В. Дутчак. - К. : Олімпійська література, 2009. - 280 с.
15. Єдинак, Г. Фізична культура в школі : молодому спеціалісту : навч.-метод. посіб. / Г. Єдинак, П. Плахтій, Ю. Яценюк; худож. Л. Галаманжук. — Кам'янець-Поділ., 2000. — 305 с.
16. Жданова О.М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / О.М. Жданова, А.М. Ткачук, В.І. Поляковський, І.В. Котова. – Луцьк: Вежа,2000. – 248 с.
17. Жукотинський К. К. Формування фізичної культури учнів позашкільних навчальних закладів: навч. посіб. / К. К. Жукотинський ; за ред. М. Д. Зубалія ; Чернів. обл. упр. Ком. з фіз. виховання та спорту, Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. - Чернівці : Технодрук, 2010. - 240 с.



18. Календарно-тематичне планування уроків фізичної культури. 1-4 класи. /Кругляк О.Я., Буклів І.М., Кругляк М.П.- Тернопіль: Підручники і посібники, 2000.- 64 с.
19. Колисниченко Ж. А. Задания для самостоятельных занятий физической культурой : метод. рекомендации родителям учащихся СЭПШ по работе с детьми / Ж. А. Колисниченко. – Харьков : Изд-во НУА, 2012. – 21 с.
20. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Круцевич Т.Ю. – К.: Олімпійська література, 1999.
21. Круцевич Т.Ю. Наукові основи фізичного виховання. / Круцевич Т.Ю. – К.: Олімпійська література, 2001.
22. Круцевич Т.Ю. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання як наукової та навчальної дисципліни. / Круцевич Т.Ю. – К.: Олімпійська література, 2001.
23. Круцевич Т.Ю. Рекреція у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - К. : Олімпійська література, 2010. - 248 с.
24. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Т.1. / Круцевич Т.Ю. – К.: Олимпийская литература, 2003.
25. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Т.1, 2 / Круцевич Т.Ю. – К.: Олимпийская литература, 2003.
26. Кузнецова З. И. Физическая культура в школе: Методика проведения уроков в IV–VIII классах. / З. И. Кузнецова – М. : Просвещение, 1972. – 352 с.
27. Організація та методика масової фізичної культури : навчально-методичний посібник / уклад. : А. В. Гакман. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2014. – 180 с.
28. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / Платонов В.Н. – К.: Олимпийская литература, 1997.- 583 с.

29. Плахтій П.Д. Тестування, оцінка та корекція функціонального стану школярів: Навчальний посібник. / Плахтій П.Д. – Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 1997. - 112 с.
30. Портных Ю. И. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. учебных заведений физ. культ. / Ю. И. Портных. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 344 с.
31. Приступа Е.М Традиції української національної фізичної культури. / Приступа Е.М, Пилат В.С. – Львів, 1991 – 102 с.
32. Самостійні заняття з фізичного виховання: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. /О. Г. Юшковська та ін. ; Одес. нац. мед. ун-т. - О. : Одеський медуніверситет, 2012. - 363 с.
33. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич ; пер. з рос. Л. К. Кожевникової. - К. : Олімпійська література, 2012. Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. - 2012. - 367 с.
34. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра : навч.-метод. посіб. / О. Ващенко [та ін.]. - Кам'янець-Поділ. : Абетка, 2003. — 191 с.
35. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. / Худолій О. М. – 2-е вид., випр. – Харків: «ОВС», 2008. — 406 с.
36. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». – К., 1998. – 48 с.
37. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. / Шиян Б.М. – Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
38. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. / Шиян Б.М. – Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.
39. Яковлев В. Г., Ратников В.П. Подвижные игры: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. институтов. / В. Г. Яковлев, В.П. Ратников. – М. : Просвещение, 1977. – 143 с.