

75.1
Л-86

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Я.ЛУЦЬКИЙ, В.МОЧЕРНЮК, О.МОКРОВ

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Навчальний посібник

Івано-Франківськ
2008

ПЕРЕДНЄ СЛОВО

ББК 75.10 (укр)
Л-86

У навчальному посібнику розкривається фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота у навчально-виховній, виробничій та соціально-побутовій сферах. Розрахована на науковців, аспірантів, студентів, вчителів, тренерів та працівників у галузі фізичної культури і спорту.

Друкується за рішенням Вченої ради Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Рецензенти:

Б.М. Шиян доктор педагогічних наук, професор Тернопільського педагогічного університету імені Володимира Гнатюка;

Б.М. Мицкан доктор біологічних наук, професор Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Я.Луцький, В.Мочернюк, О. Мокров. Оздоровча фізична культура.

Стан здоров'я населення сучасної України має тенденцію до погіршення. Це обумовлюється посиленням негативних впливів екологічних, економічних, соціальних та інших чинників. У сучасних умовах одним з ефективних та доступних засобів профілактики захворюваності, підвищення розумової та фізичної працездатності, проведення дозвілля дошкільнят, школярів, студентської молоді та дорослого населення є фізична культура.

У посібнику розкриті питання організації та методики проведення спортивно-оздоровчої роботи з дошкільниками, школярами, студентською молоддю та дорослим населенням різного віку і статі. Крім того, дається характеристика форм оздоровчої роботи в сім'ї, особливості проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у літніх-оздоровчих закладах, застосування нетрадиційних методів оздоровлення та особливості проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів.

НБ ПНУС



743438

ЗМІСТ

Переднє слово	3
Оздоровча (масова) ФК як навчальна дисципліна.	
Мета, завдання та принципи. Тлумачення основних понять	5
Управління оздоровчою фізичною культурою в Україні	9
Фізичне виховання дошкільників	14
Фізичне виховання в загальноосвітніх школах	21
Фізичне виховання у вищих навчальних закладах освіти	31
Оздоровча фізична культура у виробничій сфері	47
Оздоровча фізична культура в соціально-побутовій сфері	
Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота в дитячих оздоровчих закладах	57
Використання нетрадиційних систем оздоровлення	61
Оздоровчі види гімнастики	68
Проведення масових фізкультурно-спортивних заходів	73
Оздоровчі заняття з особами різного віку і статі	74
Контроль за оздоровчим ефектом занять	80
Рекреаційний лікувальний туризм	84
Спорт для інвалідів	91
Фізкультурно-оздоровчий менеджмент та маркетинг.	
Пропаганда та реклама ОФК	95
Література	100

Карпатський національний університет
імені Василя Стефаника
код 02125266
НАУКОВА БІБЛІОТЕКА
74 34 38
на. №

ОЗДОРОВЧА ФК ЯК НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА. МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА ПРИНЦИПИ. ТЛУМАЧЕННЯ ОСНОВНИХ ПОНЯТЬ

Оздоровча фізична культура - складова частина культури суспільства й самої людини, основою специфічного змісту якої є раціональне використання рухової активності як фактору зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного стану.

Мета оздоровчої фізичної культури - зміцнення здоров'я, підтримка працездатності, відновлення порушених функцій організму.

Принцип - це позиції, що визначають найбільш загальні положення керівництва.

Основними принципами фізкультурно-оздоровчої роботи є:

- а) принцип науковості;
- б) принцип єдності теорії і практики фізичної культури;
- в) принцип взаємозв'язку у вирішенні оздоровчих, освітніх і виховних завдань, а також взаємозв'язку з іншими науковими галузями та навчальними дисциплінами.

Система спортивно-оздоровчої роботи включає наступні форми організаційної діяльності:

- організаційно-пропагандистська діяльність;
- фізкультурно-оздоровчі заняття;
- фізкультурно-спортивні заходи;
- виховання в процесі занять фізичною культурою та спортом;
- наукове і програмно-методичне забезпечення;
- забезпечення фізкультурними кадрами: підбір, навчання, контроль, мотивація;
- організаційно-управлінська діяльність: управління всією системою, планування і контроль;
- матеріально-технічне забезпечення: будівництво, експлуатація спортивних споруд, доріжок здоров'я, спортивний інвентар;
- медичне забезпечення.

Організаційні вміння - це здатність людини ефективно застосовувати набуті організаційні знання у практичній діяльності, яка вимагає втілення у життя прийнятих рішень з урахуванням постійних змін ситуації.

Під фізкультурно-оздоровчою діяльністю розуміють всі види фізкультурної діяльності, які включають визначені фізичні вправи та масові

оздоровчі заходи. Основною метою таких заходів є сприяння досягненню доброго фізичного та психічного стану людини, фізкультурно-оздоровча діяльність, не спрямована на спортивні досягнення.

До суттєвих показників стану фізкультурно-оздоровчої діяльності у суспільстві відносяться:

- рівень здоров'я та всебічний розвиток фізичних здібностей людей;
- ступінь використання засобів фізичної культури у сферах суспільства;
- розгорнуту діяльність органів системи управління фізкультурним рухом;
- матеріально-технічне та науково-методичне забезпечення;
- наявність та рівень підготовки професійних кадрів.

Тлумачення основних понять

До основних понять, що застосовуються в ОФК, належать: фізична культура, фізичне виховання, фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізкультурна діяльність, спортивна діяльність, рухова активність та ін.

Фізична культура (ФК) – це складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування особистості

Фізичне виховання (ФВ) – головний напрямок впровадження ФК, органічна частина загального виховання, забезпечення розвитку фізичних, морально-вольових, розумових здібностей людини.

У теорії ФК під поняттям “фізичне виховання” розуміють педагогічний процес, необхідний для керівництва фізичним розвитком і фізичною освітою людини, спрямований на формування спеціальних знань, вмінь і навичок, а також на розвиток різнобічних фізичних здібностей людини.

Фізичний розвиток (ФР) – частина ФВ, процес зміни форм і функцій організму, а також результат цих змін (зріст, вага і т. ін.). Він може відбуватися стихійним шляхом (природний ФР дитини) і цілеспрямовано (під впливом спеціально підібраних фізичних вправ у процесі ФВ чи тренування). Управління ФР дитини у відповідності з сучасними вимогами представляє собою одне з головних завдань ФК.

Фізична підготовленість (ФП) – це результат ФВ. У даному контексті ФП характеризується можливостями функціональних систем організму і рівнем розвитку основних фізичних якостей – швидкості, сили,

витривалості, спритності та гнучкості.

Фізична досконалість – це поняття узагальнює уяву про оптимальний ступінь ФР і ФП людини.

Фізкультурну діяльність визначають як процес самостійного чи організованого використання (більш чи менш систематичного) засобів ФК для збереження та зміцнення здоров'я.

Під спортивною діяльністю розуміють систематично організований процес участі у тренуваннях і змаганнях, спрямований на досягнення певних рухових результатів.

Рухова активність (РА) – це діяльність індивідуума, спрямована на досягнення *фізичних кондицій**, необхідних і достатніх для досягнення і підтримання високого рівня здоров'я, фізичного розвитку і фізичної досконалості.

Рациональна норма РА – рухова діяльність, яка своїми наслідками в організмі забезпечує високі показники ФР і ФП.

У сучасних умовах спостерігається прискорений процес зростання цінності здоров'я, як основного показника всебічного розвитку особистості. Поняття “здоров'я” визначається як стан повноцінного фізичного, психічного, духовного та соціального благополуччя при відсутності захворювань або фізичних дефектів.

Фізичне здоров'я – стан організму, при якому показники основних фізіологічних систем лежать в межах *фізіологічної норми** і адекватно змінюються при взаємодії людини з довкіллям.

Психічне здоров'я – стан мозку, при якому його вищі відділи забезпечують адекватну інтелектуальну, емоційну і свідомо вольову взаємодію з середовищем.

Соціальне здоров'я – стан вищих відділів мозку, структура інформаційних моделей яких забезпечує адекватні морально-соціальні прояви особистості.

Стан здоров'я людини залежить від наступних чинників:

- спосіб життя – 50%
- спадковість – 20%
- середовище – 20%
- рівень охорони здоров'я – 10%.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це перш за все така життєдіяльність, яка спрямована на зміцнення та збереження здоров'я. Він включає такі елементи: трудову діяльність, відмову від шкідливих звичок, оптимальну фізичну активність, особисту гігієну, загартовування, раціональне харчування.

Оздоровче (кондиційне) тренування (ОТр) “це спеціально організована рухова активність, спрямована на зміцнення здоров’я людини, підвищення працездатності, продовження творчого довголіття. ОТр повинно забезпечити досягнення або збереження заданого рівня фізичної кондиції “такого стану фізичної дієздатності організму, який характеризується певним ступенем розвитку основних фізичних якостей.

Ресурси – все те, що може бути застосовано для забезпечення розвитку оздоровчої фізичної культури, функціонування організацій в її сфері.

Пропаганда – цілеспрямована діяльність з розповсюдження, популяризації фізкультурної інформації, формування в населення потреби в регулярних заняттях.

Реклама у фізкультурно-оздоровчій сфері – це сукупність відомостей про послуги оздоровчого характеру, які здатні зацікавити споживачів та задовольнити попит різних соціально-демографічних груп населення.

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

Фізкультурно-оздоровчий менеджмент – мистецтво управляти фізкультурно-оздоровчими установами з метою їх ефективної діяльності.

Фізкультурно-оздоровчий маркетинг - діяльність, яка пов’язана із забезпеченням фізкультурно-оздоровчими послугами споживачів залежно від визначеного попиту.

Організація – це конкретна діяльність окремих робітників державних, громадських, комерційних установ системи фізкультурного руху, яка спрямована на створення необхідних умов для вирішення завдань, щодо розвитку оздоровчої фізичної культури у сферах суспільства.

Результат організаційної діяльності – досягнення поставленої мети.

Організаційні знання – сукупність необхідних відомостей, розуміння завдань, вірне відображення науково-теоретичних положень організаційної діяльності.

Організаційні вміння – здатність людини ефективно застосовувати набуті організаційні знання у практичній діяльності, яка вимагає втілення у життя прийнятих рішень з урахуванням постійних змін ситуації.

Методика – своєрідна практична наука, яка базується на конкретних рекомендаціях щодо реалізації наукових досліджень, на закономірностях навчання і виховання.

“Методика” навчальної дисципліни – педагогічна наука, яка вивчає закономірності навчання відповідної галузі. Безпосереднім предметом

методики є процес навчання основам науки, до якої відноситься навчальна дисципліна.

УПРАВЛІННЯ ОЗДОРОВЧОЮ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В УКРАЇНІ

Ланками системи управління фізичною культурою є значна кількість організацій, у компетенцію яких входить управління оздоровчою фізичною культурою. Слід зазначити, що в їх переліку відсутні спеціалізовані організації, тобто такі, що управляють розвитком тільки оздоровчої фізичної культури. Як правило, у своїй керівній діяльності організації поєднують функції розвитку спорту та оздоровчої фізичної культури.

Здоров’я населення, його фізична підготовленість є предметом уваги Верховної Ради та уряду України. Доказом цього є прийняття Закону України

“Про фізичну культуру і спорт”(1993р.), у якому містяться конкретні статті, присвячені оздоровчій фізичній культурі.

У 1994 році Указом Президента України ухвалено “Державну програму розвитку фізичної культури і спорту в Україні на період 1994-1997 років”.

У грудні 1997 року Державний комітет з фізичної культури і спорту прийняв “Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні”. У них зазначено, що Державна програма на 1994-1997 роки не виконана, а лише відіграла роль стабілізатора.

Основні напрями реалізації зазначених завдань були обговорені під час парламентських читань у листопаді 1998 року.

Державні та громадські організації в системі управління ОФК

Державні органи управління, до компетенції яких входить управління оздоровчою фізичною культурою, умовно можна поділити на три групи: органи загальної, відомчої та спеціальної компетенції.

До першої з названих груп належать такі, що у своїй діяльності розв’язують питання різних сфер життя нашої країни, у тому числі фізичної культури. Найголовнішим представником органів управління загальної компетенції є Верховна Рада України. Це вищий орган законодавчої влади, який приймає законодавчі акти для регулювання розвитку фізичної культури в країні. Верховною Радою України у грудні 1993 року прийнято Закон України “Про фізичну культуру і спорт”.

У складі Верховної Ради України діє Комітет з питань молоді, спорту і туризму. Він вивчає проблеми, бере участь у розробці рішень Ради,

організовує роботу з їх виконання, здійснює контроль.

Аналогічні функції виконують ради народних депутатів обласного, міського та районного рівнів. Окрім того, ради народних депутатів, регіональні адміністрації формують склад та керують діяльністю відповідних управлінь, відділів з питань фізичної культури та спорту – державних органів спеціальної компетенції.

Рішення рад народних депутатів мають законодавчий характер і є обов'язковими для всіх фізкультурних організацій, розташованих на їх території. Зміст роботи депутатських комісій визначається планом роботи, у якому враховуються пропозиції депутатів і накази виборців.

Другу групу державних органів, у компетенції яких знаходяться питання оздоровчої фізичної культури, складають органи відомчої компетенції. До цієї групи входить низка міністерств і відомств, в тому числі їх органи на місцях – Міністерство освіти і науки України, Міністерство охорони здоров'я, Міністерство культури, Міністерство оборони, Комітет національної безпеки, Міністерство внутрішніх справ та ін.

Для керівництва розвитком фізичної культури у рамках міністерств, утворено відповідні управлінські структури. В системі Міносвіти і науки України, як державна (бюджетна) організація, діє Центральний спортивний клуб "Гарт". Спортклуб "Гарт" керує розвитком фізичної культури серед дітей, учнівської молоді. Відповідні спортивні клуби працюють в областях.

Третю групу органів державного управління складають органи спеціальної компетенції. До них належать Державний комітет молодіжної політики, спорту і туризму України, на обласних, міських, районних рівнях – відповідні управління, відділи, сектори держадміністрацій.

Державний комітет молодіжної політики, спорту і туризму України є центральним органом виконавчої влади. Він утворений Указом Президента України від 31.05.2000р. До його основних завдань належать: управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в Україні: пропаганда фізичної культури, підготовка та раціональне використання фізкультурних кадрів, координація діяльності всіх організацій, що реалізують фізкультурно-оздоровчі програми.

Державний комітет забезпечує впровадження в практику науково обґрунтованої системи фізичного виховання населення; за дорученням Кабінету Міністрів України розробляє проекти актів законодавства, у тому числі з питань оздоровчої фізичної культури. Разом з іншими організаціями здійснює контроль за використанням державних фінансових і

матеріальних ресурсів, які виділяються на реалізацію фізкультурно-оздоровчих програм.

Рішення Державного комітету є обов'язковими для виконання центральними та місцевими органами виконавчої влади, місцевого самоврядування, підприємствами, установами й організаціями (незалежно від форм власності) та громадянами.

Державний комітет взаємодіє з обласними органами виконавчої влади, у структурі яких працюють управління з питань фізичної культури і спорту облдержадміністрацій.

Виходячи з різного ступеня компетенції органів управління фізичною культурою всі види поділяються на такі групи:

1. Акти органів загальної компетенції (Кабінет Міністрів України, виконкоми місцевих Рад народних депутатів, депутатські комісії).
2. Акти органів спеціальної компетенції (система органів державного комітету молодіжної політики, спорту та туризму).
3. Акти міністерств та відомств, які проводять ФОЗД у своїх установах (Міністерство освіти, Міністерство охорони здоров'я, Міністерство культури, Міністерство оборони та ін.).
4. Акти адміністрацій підприємств, установ, навчальних закладів, спортивних організацій.

Громадські організації керують оздоровчою фізичною культурою у своїх сферах з урахуванням місцевих, відомчих особливостей, традицій тощо.

Фізкультурно-спортивне товариство профспілок "Україна" є масовою, добровільною, самостійною громадською організацією, яка на умовах індивідуального й колективного членства об'єднує громадян, громадські організації, трудові колективи промислових підприємств, колективи навчальних закладів з метою розвитку фізичної культури, створення належних умов для зміцнення здоров'я народу України. Головними завданнями Товариства є широкий розвиток масового фізкультурного руху в профспілкових виробничих організаціях України, використання фізичної культури як засобу духовного впливу, національного відродження і зміцнення здоров'я трудящих та членів їх сімей.

Основою Товариства є первинні фізкультурно-спортивні організації: колективи фізкультури, фізкультурно-оздоровчі та спортивні клуби, які утворюються за місцем роботи, навчання або проживання членів товариства.

Для задоволення фізкультурних потреб працівників залізничного

транспорту та членів їх сімей працюють спортивні клуби “Локомотив”. Вони входять до складу ФСТП “Україна”. Кожна з існуючих в Україні залізниць, має спортивний клуб, який знаходиться в підпорядкуванні управління залізниці. Названому клубу підпорядковуються клуби відділків залізниці державних підприємств з перевезення вантажів та пасажирів, культурно-спортивні комплекси, дитячо-юнацькі спортивні школи.

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

Закон “Про пріоритетний розвиток села та агропромислового комплексу України” (1992р.) дав змогу покращити фінансовий стан ФСТ “Колос” за рахунок збільшення бюджетного фінансування.

Українське фізкультурно-спортивне товариство “Динамо” є громадською організацією працівників та військовослужбовців органів внутрішніх справ та державної безпеки України, робітників та службовців установ та підприємств МВС та СБУ, а також членів їх сімей. Товариство побудоване за територіально-відомчим принципом. Для забезпечення його роботи утворюються асоціації, акціонерні товариства, фізкультурно-спортивні клуби, центри, команди. ФСТ “Динамо” здійснює будівництво й експлуатацію споруд, організує збутову мережу оптової та роздрібної торгівлі, створює свою інформаційно-рекламну базу та видає друковану, відео- і аудіо-продукцію, утворює творчі та інші об’єднання, майстерні, мисливсько-рибальські та інші організації та підприємства, здійснює зовнішньоекономічну діяльність.

Усі товариства мають свій прапор, емблему, членський квиток, нагрудний знак і спортивну форму. Вони є юридичними особами.

Законодавчі та програмно-нормативні основи фізичного виховання в Україні

Для здійснення реальної політики щодо здоров’я нації необхідно закласти її правові, економічні та ідейні основи. Першим кроком на цьому шляху стало прийняття “Основ законодавства України про охорону здоров’я” (1992р.). Одним з непересічних завдань незалежної України була і залишається турбота про здоров’я і фізичний розвиток своїх громадян. Так, Законом України “Про фізичну культуру і спорт” (1993р.) встановлено, що “держава регулює відносини у цій сфері...”.

У 1993 році в Україні були введені в дію Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи “Фізична культура 1-11 класи”.

Програма передбачає також співпрацю педагогічних колективів з батьками. Разом з тим, у ній не визначаються конкретні аспекти співпраці сім’ї та школи, не передбачено спільного контролю вчителів і батьків за виконанням учнями домашніх завдань з ФК.

У 1994 році була прийнята “Державна національна програма “Освіта. Україна ХХІ століття”. Однак, у ній недостатня увага приділялась ФВ. Нічого не вказувалося про значення ФК та про її особливу роль у збереженні здоров’я нації.

У зв’язку з інтеграцією нашої держави в Європейське співтовариство Постановою Кабінету Міністрів України в дію введені “Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України” (1996р.). Ці тести відповідають міжнародним стандартам, а саме “Єврофіту”, тобто, системі тестів, яка вже пройшла апробацію в різних країнах Західної Європи. Їх основна мета – стимулювати і спрямовувати подальший розвиток фізичної культури усіх груп і категорій населення, в тому числі і школярів. Впровадження в дію державних тестів повинно дати можливість: визначити належний рівень фізичної підготовленості школярів, сформувати потребу учнів у фізичному вдосконаленні, активних заняттях фізичною культурою і спортом; здійснювати державний контроль за ефективністю фізичного виховання та ін. Здача державних тестів і нормативів є обов’язковою для учнів загальноосвітніх шкіл.

З 1998-1999 н.р. в Україні діють нові Програми для загальноосвітніх шкіл “Фізична культура 1-11 класи”.

Указом президента України 12 вересня 1998 року № 963 було затверджено Цільову комплексну програму “Фізичне виховання – здоров’я нації”, яка розроблена відповідно до Закону України “Про фізичну культуру і спорт”. Вона визначає необхідні зміни у підходах суспільства

до зміцнення здоров'я людини, як найвищої гуманістичної цінності та пріоритетного напрямку державної політики ФКіС і розрахована на 1999-2005рр. Реалізація завдань програми здійснюється за трьома напрямками, серед яких перший – фізкультурно-оздоровча та спортивна робота.

У цьому напрямку передбачено:

1. Фізичне виховання і фізкультурно-оздоровча робота у навчально-виховній сфері закладає основи формування та розвитку фізичного і морального здоров'я підростаючого покоління, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, удосконалення фізичної і психічної підготовки до активного життя.

2. Фізкультурно-оздоровча робота у виробничій та соціально-побутовій сферах передбачає створення сприятливих умов для реалізації потреб широких верств населення у збереженні здоров'я, післятрудова відновленні, організації змістовного дозвілля та активного відпочинку.

3. Спортивна діяльність головними пріоритетами якої є збереження і подальше зміцнення позицій українського спорту на міжнародній арені, удосконалення системи підготовки спортсменів високої кваліфікації та олімпійського резерву, використання спорту як засобу формування патріотизму, мотивації до фізичного та духовного самовдосконалення особи.

29.11.2001 р. МОНУ затверджені Програми для загальноосвітніх навчальних закладів "Основи здоров'я і фізична культура" для учнів І-ІІ кл.

Отже, на сьогоднішній день в Україні видано достатньо документів, що складають законодавчу та програмно-нормативну базу фізичного виховання підростаючого покоління. Однак, існує проблема їх практичного втілення у складних соціально-економічних умовах сьогодення. Тому, доцільно шукати раціональні та ефективні шляхи виходу з кризи в практиці фізичного виховання підростаючого покоління.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ

Завдання:

Оздоровчі. Для зміцнення здоров'я та забезпечення всебічного фізичного розвитку дитини передбачається:

- загартування: підвищення опору дитячого організму до впливу зовнішнього середовища, адже знаючи про слабкі захисні сили дитячого організму, можна, за допомогою фізичних вправ та цілеспрямованого використання природніх факторів забезпечити його загартованість, що сприятливо відображається і на всіх інших функціях організму;

- зміцнення опорно-рухового апарату, формування раціональної

посади. При вирішенні цієї задачі постає питання про необхідність розвитку м'язової сили і силової витривалості, що сприяє зміцненню м'язів живота;

- сприяння підвищенню функціональних можливостей вегетативних органів.

У процесі занять фізичними вправами поряд із посиленням дихального апарату дошкільників вдосконалюються функції кровообігу, прискорюється підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи.

Освітні. Початкова фізична освіта дошкільників:

- формування основних життєво важливих рухових вмінь і навичок;

- спрямований вплив на розвиток визначених фізичних здібностей: спритності, швидкості, силові можливості, загальна витривалість.

Фізичне виховання дошкільників здійснюється, в основному, у двох напрямках:

1. У дитячих дошкільних закладах.

2. У сім'ї.

В групах дитячого садка передбачаються наступні форми організації фізичного виховання:

- догримання режиму дня (проведення фізкультурних хвилинок; загартовуючі заходи; рухливі ігри; прогулянки (піші, велосипедні, лижні).

- заняття фізичними вправами за урочним типом, музичні заняття, ранкова гімнастика, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, рухливі ігри та фізичні вправи на прогулянці та проведення спортивних розваг та свят.

Спортивно-оздоровча робота

Спортивно-оздоровча робота у дитячих дошкільних закладах проводиться згідно спеціально розробленої програми "Українське дошкілля" (1993 рік) штатними вихователями чи фахівцями з ФК.

До основних завдань спортивно-оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку відносяться: 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 ОЗФК дітей дошкільного віку виступають: гігієнічні та природні фактори, фізичні вправи.

Програмою "Українське дошкілля" передбачені основні форми 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 п'ять груп:

1. Навчальна робота – заняття з фізичної культури по типу урочної форми (від 15 до 35 хв.).

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

3. 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).

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

5. Завдання додому (поради батькам, індивідуальний підхід).

У фізичному вихованні дітей дошкільного віку важливе місце займають дні здоров'я, фізкультурні свята, розваги, пішохідні переходи, як найбільш ефективні форми активного відпочинку.

Їх мета – активна участь всієї групи у запропонованому заході, розвиток фізичних якостей та рухової підготовленості дітей в ігрових ситуаціях, виховання стійкого інтересу до активної рухової діяльності.

У раціональному сполученні з іншими організаційними формами фізичного виховання вони допомагають створити оптимальний руховий режим, який сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, покращує працездатність та загартованість дітей.

Організація “Дня здоров'я” у ДДЗ.

У системі заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартовування, покращення фізичного розвитку та виховання у дітей прагнення бути сильними, спритними, витривалими важливе місце належить дням здоров'я. Рекомендується проводити ці дні у всіх дошкільних групах один раз на місяць.

Мета – охопити всіх вихованців групи різними фізкультурними заходами. Він здійснюється протягом усіх періодів дня: зранку – ігри середньої рухливості (під час прийому дітей), ранкова гімнастика, заняття з фізичної культури (інші навчальні заняття в цей день не проводяться), під час прогулянок планують різноманітні змагання в іграх та вправах спортивного характеру, іграх-естафетах (для дітей старших груп), розваги-атракціони, виконання фізичних вправ (біг, стрибки, метання, лазіння).

Організуючи “Дні здоров'я”, враховують кліматичні особливості сезону, можливості використання природних факторів (ліс, парк, луки, береги, водойми та ін.). Наприклад, взимку до програми дня здоров'я включають рухливі ігри, змагання з санчатами, лижами, ковзанами. Молодші діти беруть участь у катанні на санчатах з гірки, ходьбі по снігових валах, ліпленні сніговика та ін. Старші – в катанні на лижах з гірки, грі у хокей з шайбою, катанні на ковзанах. Для цього заздалегідь готують снігові гірки, льодові ковзанки, фізкультурні майданчики.

Бажано ширше застосовувати веселі атракціони, ігри-естафети, розваги. Так молодшим дошкільникам пропонують влучити м'ячем в обруч (кошик, прокочуючи м'яч збити булаву та ін.).

Старші діти змагаються у веденні м'яча поштовхом руки або ногою між булавами (кубиками), які поставлені на землю на відстані 1,5 м; бігу на швидкість у парах (тримаючись за руки) тощо.

Впродовж усього теплого періоду року в день здоров'я рекомендується проводити піший перехід, який за часом займає всю прогулянку.

Фізкультурні свята

У системі фізичного виховання дітей у дошкільному закладі чільне місце займають фізкультурні свята, які спрямовані на комплексну реалізацію широкого кола оздоровчих та виховних завдань.

Участь у фізкультурних святах сприяє виявленню самостійності та ініціативи у виконанні рухових завдань, досягнення кращих результатів в умовах змагань, виховання колективізму, наполегливості, відповідальності, дисциплінованості та інших морально-вольових якостей. Залучення батьків до безпосередньої участі у фізкультурному святі сприяє пропаганді фізичної культури серед широких верств населення і є однією з активних форм роботи педагогічного колективу дитячого садка з батьками з питань фізичного виховання.

Фізкультурні свята проводяться двома способами: безпосередньо

Івано-Франківський національний університет
код 02125266
НАУКОВА БІБЛІОТЕКА¹⁷

ІНБ. № 743438

участь у них беруть діти середньої, старшої та підготовчої до школи груп. Тривалість його в межах однієї години, вона залежить від віку дітей, умов проведення та змісту програми свята.

Найбільшу користь для зміцнення здоров'я та загартування дітей мають ті фізкультурні свята, які проводяться на відкритому повітрі. Наприклад, свято можна проводити не тільки на фізкультурному майданчику, а й на стадіоні у парку, на березі річки чи озера (влітку). Від конкретного місця проведення свята залежить його тематика, структура, зміст та оформлення.

Одним з важливих розділів роботи при підготовці до фізкультурного свята є розробка сценарію.

Зміст свята у значній мірі залежить від пори року та конкретних умов в яких воно проводиться. Так, якщо свято відбувається у теплу погоду на фізкультурному майданчику до його змісту включають масові виступи дітей, які потребують значного простору для гімнастичних вправ, ігор – естафет з бігом, стрибками, катанням наввипередки на велосипедах або самокатах, веселих атракціонів (біг у мішках, перетягування канату та ін.). Якщо свято проводиться взимку (де є сніг), то використовуються рухливі ігри та вправи, які можна виконувати застосовуючи санки, лижі та ковзани.

Фізкультурні розваги.

У кожній віковій групі з дошкільниками проводяться фізкультурні розваги два-три рази на місяць, які плануються у другу половину дня у приміщенні або на майданчику (залежно від пори року та погодних умов). Зміст фізкультурних розваг складають рухливі ігри, вправи та ігри спортивного характеру, вправи на фізкультурних тренажерах.

Головна мета вихователя під час проведення фізкультурних розваг, створити у дітей радісний настрій, удосконалювати їх рухові вміння та навички у невимушеній ігровій обстановці, залучення дошкільнят до систематичного виконання фізичних вправ. При цьому діти поведуться більш вільно, ніж під час занять з фізичної культури і ця розкутість дозволяє їм рухатися без зайвого напруження, виявляти творчість в руховій діяльності.

У молодшій та середній групах планують рухливі ігри або ігрові завдання, які викликають у дітей емоційне піднесення: хто точніше прокотить м'яч у ворітця, добіжить до кубика і покладе його у кошик. Значне місце тут займають рухливі ігри сюжетного характеру, у яких бере участь вся група.

У старших групах дітям пропонують змагання на краще виконання фізичних вправ. Наприклад, виконати чітко лазіння по гімнастичній стінці або драбинці різноманітним способом, влучити м'ячем в ціль, хто довше пострибає зі скакалкою та ін. До змісту розваг включають ігри-атракціони, а також змагання між командами в іграх спортивного характеру (футбол, баскетбол, хокей). Тривалість фізкультурних розваг залежить від віку дітей і складає у межах 30-50 хвилин.

Циклічні вправи у спортивно-оздоровчій роботі

Для ефективного оздоровлення, профілактики масових респіраторних захворювань необхідно тренувати і вдосконалювати таку фізичну якість, як витривалість. У поєднанні із загартуванням та іншими компонентами здорового способу життя вона захистить підростаючий організм, від багатьох захворювань.

Для підвищення загальної витривалості використовують вправи циклічного характеру, тобто достатньо тривалі, рівномірні навантаження, які повторюються.

Циклічні – фізичні вправи, виконання яких вимагає ритмічного скорочення і розслаблення працюючих м'язів (або в яких певний час повторюється один і той самий руховий цикл).

До циклічних вправ відносяться: біг, ходьба, плавання, біг на лижах, їзда на велосипеді.

Рухливі ігри як засіб спортивно-оздоровчої роботи

У дошкільній педагогіці гра розглядається як історично сформоване соціальне явище, особливий вид діяльності дитини, де відбиваються явища оточуючої реальності (праця і побут людей, імітація рухів тварин, птахів, та ін.).

Рухливі ігри – один з важливих засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Вони сприяють: формуванню та вдосконаленню життєво важливих рухів; всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я; вихованню моральних і волевих якостей; позитивному впливу на серцево-судинну, дихальну та центральну нервову системи, підвищенню апетиту і міцного сну; розвитку таких важливих фізичних якостей, як швидкість, спритність, витривалість; розумовому розвитку дитини, розширенню кругозору, розвитку уваги, сприйняття; уточненню певних понять, розвитку творчої фантазії, пам'яті; покращенню логічного мислення, розвитку мови, швидкості мислення, творчості, кмітливості; естетичному вихованню: відчуття краси рухів, почуття прекрасного (правильної

постави, витонченості та точності рухів).

Слід підкреслити, що для дитини гра – це навчання, праця і водночас серйозна форма виховання. Дошкільний вік називають ще “ігровим віком”.

Методика проведення ігор спортивного характеру

Спортивні ігри посідають важливе місце в системі фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вони гартують здоров'я, розвивають спритність, сміливість, свідому дисципліну, вміння бачити і домагатися успішного виконання задуманого.

Заняття спортивними іграми і вправами спрямовані перш за все і на задоволення біологічної потреби в рухах. Основною метою занять спортивними іграми є ознайомлення дітей з правилами спортивного характеру, навчання елементарним основам правильної техніки, яка є базою для дальшого вивчення і вдосконалення спортивних ігор.

Основу таких спортивних ігор як: баскетбол, ручний м'яч, теніс, футбол, бадмінтон також складають вправи циклічного характеру. Починати займатися ними можуть і повинні діти з дошкільного віку (з 3-х років).

Батьки допомагають дітям у вправах з м'ячем – кидати і ловити його на різні відстані одною або двома руками, перекидати через натягнуту на рівні росту дитини мотузку, кидати м'яч у ящик або корзину, яка спочатку знаходиться на землі, а потім підняту на висоту 1-1,5 м.

Звичайно, такі ігри як баскетбол, ручний м'яч, за своєю складністю доступні дітям більш старшого віку, однак грати у спрощений міні-баскетбол можуть і малюки. Для дошкільнят доступний також міні-теніс.

Фізичне виховання у сім'ї.

Виділяють три основні функції сім'ї:

1. Демографічна (у наш час характерно зниження народжуваності).
2. Охорона здоров'я членів сім'ї. Відомо, що сімейні відносини, психологічний клімат, звичай та традиції у сім'ї можуть здійснити як позитивний, так і негативний вплив на показники здоров'я дітей.
3. Виховна – найважливіша функція сім'ї. Адже, при фактично повній відсутності соціального досвіду дитини не може без підготовки і виховання вступити у світ.

Сім'я займає особливе місце у вихованні дитини від народження до вступу в школу. Більшість батьків бажає бачити своїх дітей здоровими, життєрадісними, спритними та міцними. Формування цих якостей у

значній мірі залежить від організації виховного процесу, зокрема, фізичного виховання в сім'ї та дитячих дошкільних закладах.

Здоров'я малюка та його ФР у значній мірі залежить від стану здоров'я його батьків. Майбутній матері під час вагітності необхідно запобігати впливу негативних факторів. Батькам слід знати, що основи здоров'я дитини закладаються у перші місяці її життя.

Одним з основних гігієнічних засобів нормального ФР у сім'ї є режим дня. Необхідність його обґрунтована вченням Павлова про певне чергування основних сторін вищої нервової діяльності людини. Формування біоритмів харчового збудження, сну та активного неспання сприяє нормальному функціонуванню внутрішніх органів.

В арсенал оздоровчих засобів з дітьми дошкільного віку слід безумовно включати гімнастичні вправи (з предметами і без). Такі вправи дошкільники виконують на заняттях з ФВ у ДДЗ – 3 рази в тиждень.

Однак, окрім цього доцільно включати у кожний гімнастичний комплекс вправи, які виконуються за допомогою дорослих. Це можуть бути піднімання дитини за талію вгору, різні оберти малюка в руках батьків – вперед, назад, в сторони.

Нарешті, існує безліч рухливих ігор для батьків і дітей, в яких циклічні рухи комбінуються з гімнастичними. Однак, слід застерегти від зайвого захоплення вправами з різними висами і розкручуваннями на руках, мотузках, канаті, перекладах, так як вони дають інтенсивне навантаження на суглоби, зв'язки і м'язи плечового поясу і можуть привести до звуження грудної клітки та сутулості.

Виконуючи вправи разом з дітьми дорослі повинні забезпечити їх безпеку. При підйомах не можна тримати дитину за кисті, так як через недостатній розвиток м'язово-зв'язкового апарату може виникнути травма. Краще тримати дитину за стегна або передпліччя. Хребет слід берегти від неправильного прогину, а голову дитини – від удару або сильного повороту.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ

Загальне керівництво фізичним вихованням учнів загальноосвітніх шкіл здійснює Міністерство освіти і науки. Організація фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл забезпечується органами народної освіти на місцях, дирекціями шкіл, учителями фізичної культури, організаторами позакласної та позашкільної роботи, колективами фізичної культури.

Основними завданнями фізкультурно-оздоровчої діяльності є:

- зміцнення та збереження здоров'я школярів; всебічний розвиток фізичних здібностей; поглиблення фізкультурних знань, необхідних для використання в повсякденному житті; формування свідомої мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Систему взаємопов'язаних організаційних форм фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури складають: уроки фізичної культури; позаурочні заходи в режимі дня (гімнастика до занять, фізкультурні хвилинки, фізкультурні розваги на перервах); позакласна фізкультурна діяльність (заняття в оздоровчих групах, спортивних секціях, спортивні змагання); позашкільна фізкультурно-оздоровча діяльність (за місцем проживання, в ДЮСШ, секціях ФСТ, самостійна).

У фізичному вихованні школярів існує на сьогодні дві проблеми:

1. Як забезпечити дітям такий обсяг рухової активності, який необхідний для збереження здоров'я, розумової та фізичної працездатності і дає можливість ефективно оволодівати життєво важливими навичками і розвивати рухові якості.

2. Як підвищити ефективність навчально-виховного процесу. Вирішення цього завдання залежить від активізації позакласної і позашкільної форм роботи з ФВ.

Напрямки фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами:

1. Фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі шкільного дня, які проводяться у таких формах: гімнастика до занять, фізкультхвилинка, фізкультурна пауза, заняття на продовжених перервах, спорт. година у групі продовженого дня;

2. Позакласна робота: гуртки ФК, групи загальної фізичної підготовки, спортивні секції, спортивні змагання, масові фізкультурно-спортивні заходи;

3. Позашкільна робота: ДЮСШ, літні оздоровчі табори, ФВ за місцем проживання та в сім'ї.

Спортивно-оздоровча робота у режимі шкільного дня

Спортивно-масова робота в школі є важливою складовою системи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку. Вона включає такі різновиди масових фізкультурно-спортивних заходів (ФСЗ) як: турпоходи, змагання, фізкультурні свята, дні здоров'я (9 разів на рік).

Ці ФСЗ проводяться з метою організації активного здорового відпочинку та перевірки навичок і вмінь школярів. Вони вирішують дві основні задачі:

1. Забезпечують потребу школярів у систематичних заняттях фізичними вправами.

2. Дозволяють проявити свій фізичний потенціал у змаганнях.

ФСЗ відносять до позакласної роботи. Педагогічне керівництво цією роботою здійснює директор школи; організатор позакласної і виховної роботи – координує діяльність вчителів та громадських організацій по плануванню і проведенню позакласних заходів; вчитель фізичної культури – допомагає педколективу через консультації та ін.; класні керівники.

Проведення свят ФК відноситься до масових видовищних заходів показового і розважального характеру, які, перш за все, сприяють пропаганді ФкіС. Задачі таких свят: демонстрація досягнень шкільного спорту.

Розвиток оздоровчої фізичної культури і спорту у загальноосвітніх школах спрямовано, перш за все, на зміцнення здоров'я учнів та їх фізичний розвиток. Положенням про фізичне виховання школярів передбачено проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня школи. Адже, як свідчать дослідження, тривале дотримання статичних поз під час виконання завдань на уроках супроводжується зрушенням у діяльності життєво важливих функцій організму. Усунути їх можна завдяки вмілому використанню фізкультурно-оздоровчих заходів.

Ранкова гімнастика

Гімнастика до навчальних занять проводиться перед першим уроком і складається із комплексу, в який входять 6-8 загально-розвиваючих вправ. Підбір вправ проводиться з урахуванням вікових можливостей учнів. Проводиться протягом 8-10 хв.

Фізкультурні хвилинки (фх)

Молодші школярі, особливо учні 1-го класу на уроках швидко втомлюються. Вони починають відволікатись від занять, розмовляти. Пояснюється це тим, що одноманітна робота виключає тривале подразнення окремих ділянок кори головного мозку. Відбувається внутрішнє гальмування, яке призводить до зниження уваги й працездатності дітей. Фізкультурні хвилинки забезпечують активний відпочинок учнів.

ФХ проводяться у класі під керівництвом педагога, що проводить урок. ФХ не повинна перевищувати 2-3 хвилини. Найбільш доцільно проводити її у той час, коли в учнів з'являються перші ознаки втоми. Знижується активність, порушується увага, учні стають неспокійними. ФХ повинна проводитися на уроках, які пов'язані з великою напругою

уваги і тривалим утворенням статичних положень тіла.

Фізкультурні паузи (фп)

У школярів початкових класів довільна рухова діяльність (ходьба, біг, ігри) займають 15-18% часу доби.

У дітей розумова перевтома виникає значно раніше, ніж у дорослих, головним чином внаслідок недостатньої зрілості нервової системи і більш швидкого виснаження клітин кори головного мозку. Результат розумової перевтоми позначається не тільки на працездатності учнів, а й на їх самопочутті, зовнішньому вигляді, поведінці, психіці.

До ФП входять фізичні вправи, що будуються за тим самим принципом, що і ФХ, але кількість їх збільшується до 5-7 вправ, а тривалість в межах 5-10 хвилин.

Заняття на продовжених перервах

Систематичне проведення ігор і вправ на перерві підвищує тонус усього організму, відновлює працездатність, що на наступних заняттях сприяє більш високій зосередженості і концентрації уваги на уроках.

Важливо, щоб перерви носили довільний характер, не змушуючи учнів до обов'язкового виконання, заздалегідь потрібно повідомити про вправи та ігри. Адже учні початкових класів не мають достатнього рухового досвіду і умінь самостійно організовувати гру, тому особливо важлива роль керівника.

Вправи та ігри слід підбирати з урахуванням вікових особливостей учнів. При цьому використовується матеріал навчальної програми з фізичної культури: рухливі ігри, елементи спортивних ігор, вправи з дрібним спортивним інвентарем. Рухові можливості хлопчиків і дівчаток усе більше відрізняються. Тому поряд із спільними слід передбачати ряд ігор окремо для хлопчиків і дівчат.

Фізичні вправи та рухливі ігри на перервах повинні бути простими, знайомими, цікавими. Найбільше навантаження планується на середину перерви, але й воно не повинно викликати втоми. До кінця перерви навантаження має знижуватися.

Відзначено, що діти під час перерв з великим задоволенням беруть участь у "Веселих стартах", рухливих іграх, естафетах, займаються на гімнастичних снарядах. Застосовуються також ігрові поєдинки, ігри – атракціони. Завершуються вправи та ігри за 5 хвилин до початку наступного уроку.

Години здоров'я

Година здоров'я проводиться щодня для всіх учнів початкових класів

та шкіл, що працюють в одну зміну. Тривалістю 45 хвилин. Проводиться вона здебільшого на відкритому повітрі після 2 або 3 уроку.

Організація щоденної години здоров'я дає можливість збільшити рухову активність школярів; зміцнити їхнє здоров'я засобами фізичної культури, підвищити фізичну підготовленість.

Школярі займаються фізичними вправами та іграми під час години здоров'я в спортивному одязі та взутті. Треба пояснити дітям важливість дотримання правил особистої гігієни.

На майданчику можна встановити додаткове нестандартне обладнання (щити для метання м'яча в ціль, пристосування для розвитку сили рук, тулуба). Також має бути достатньо роздагкового інвентаря (м'ячі, скакалки, обручі, гімнастичні палиці), який має бути приготовлений завчасно.

За несприятливими умовами погоди заняття треба перенести в коридор або клас, де основними видами фізичних вправ можуть бути ЗРВ, малорухливі ігри, танцювальні кроки або танці, естафети.

Годину здоров'я пропонується проводити кожного дня на свіжому повітрі протягом 45 хвилин після 2-3 уроків. Годину здоров'я організують і проводять учнівські громадські організації, рада колективу фізкультури і її актив, фізорги класів під керівництвом класних керівників і вчителів початкових класів.

Спортивна година – основна форма занять фізичними вправами в групах продовженого дня. Її проводять з учнями вихователі груп на свіжому повітрі (протягом 1 години). Вчителі фізкультури надають їм необхідну методичну допомогу. Спортивна година – це активний відпочинок, який знімає утому, викликану навчальною діяльністю, покращує підвищення розумової працездатності і рухової активності учнів, удосконаленню рухових навичок, вивчених на уроках фізкультури, ціле направленому розвитку фізичних якостей.

Зміст спортивної години повинен бути пов'язаний з навчальною програмою по фізичній культурі. З цією метою під час її проведення в ігровій, змагальній формі учні виконують уже знайомі вправи із того чи іншого розділу програми, тим самим удосконалюють уже вивчені навички. В спортивну годину включаються організовані ігри та вправи і самостійні ігри та розваги.

Спортивні змагання.

Кожен учень обов'язково повинен приймати участь в змаганнях 8-10 разів на протязі навчального року. Більшу частину змагань потрібно

проводити в школі або організовувати товариські зустрічі з командами сусідніх шкіл. В першу чергу потрібно планувати змагання з тих видів вправ, які входять до шкільної програми. Кожне змагання назначають з урахуванням часу, необхідного для достатньої підготовки до нього.

Внутрішкільні змагання потрібно планувати приблизно таким чином:

- Вересень - туристичні змагання, першість школи з легкої атлетики (в паралельних класах), свято початку навчального року;

- Жовтень - першість школи з кросу, турнір з настільного тенісу;

- Листопад - першість із спортивних ігор;

- Грудень - першість із гімнастики і акробатики;

- Січень - відкриття лижного сезону, першість із стрільби;

- Лютий - першість із лижного кросу, змагання воєнно-прикладного характеру;

- Березень - першість із конькобіжного та санного спорту, змагання із плавання, змагання присвячені Міжнародному жіночому дню (художня, ритмічна гімнастика);

- Квітень - першість із стрибків у висоту;

- Травень - крос, змагання з легкої атлетики, свято закінчення навчального року.

Дні здоров'я і спорту слід проводити кожного місяця. Одночасно для всіх учнів школи або по групах класів. Наприклад, для 1-3, 4-8, 9-11 класів. Замість масових фізкультурних, спортивних і туристичних заходів: рухові ігри з бігом, стрибками, киданням, подачею і ловінням м'ячів, з силовими вправами, з елементами футболу, баскетболу, лапта, городки, крокет, волейбол, гандбол, хокей на траві і на льоду та інші., прогулянки і походи з іграми на місцевості, з проведенням туристичних змагань і конкурсів.

Використання тренажерів

На сьогодні тренажери і технічні пристрої широко застосовуються в оздоровчій ФК з різними верствами населення, в тому числі зі школярами. Причина їх популярності – це інтенсифікація занять фіз. вправами в умовах зростаючого дефіциту вільного часу.

Переваги тренажерів: доповнюють традиційну ФК; роблять заняття більш емоційними; дають можливість індивідуально підбирати навантаження; скорочують терміни досягнення оздоровчого ефекту; в їх конструкції запрограмовані фіз. вправи, які вибірково і точно діють на певні м'язи і ланки тіла; завдяки їм можна виконувати різноманітні

гімн. вправи, бігати на різні дистанції, гребти веслами, кататись на велосипеді, плавати, піднімати штангу; тренажерна техніка достатньо компактна і може розміщуватися в невеликих приміщеннях (у квартирах).

Тренажери, які застосовуються у спортивно-оздоровчій роботі, поділяються на такі основні групи:

1. Тренажери спорідненого впливу, які спрямовані на удосконалення технічної і фізичної підготовленості у структурі певних фіз. вправ.

2. Пристрої для імітації спортивних вправ – створюють короточасні рухові навантаження різної інтенсивності.

3. Тренажери для зміцнення певних м'язових груп.

4. Тренажери для поповнення дефіциту рухової активності, їх основна мета – боротьба з гіпокінезією.

5. Фізкультурно-спортивні атракціони й ігри – новий напрямок, який швидко розвивається. Використовують теле- й ігрові автомати, ігри з функціями тренажерів, як засобів розваг, дозвілля, фіз. підготовки.

За своїм впливом на розвиток рухових якостей, тренажери умовно розділяють на 4 групи:

- загальної витривалості (роликів інерційна доріжка для ходьби і бігу, "лабіринт", велотренажер);

- м'язової сили (гімн. комплекс "Здоров'я", різноманітні еспандери, веслувальні тренажери, конструкції з обтяженнями);

- гнучкості (диски поворотів);

- спритності (ручні захвати, дібатут, тренажер "Спритність", диск "Здоров'я").

Спортивно-оздоровча робота в сім'ї

Основні форми ФВ у сім'ї:

- дотримання режиму дня (ранкова гімнастика, фізкультурні паузи), загартовуючі заходи, рухливі і спорт, ігри, прогулянки.

- використання різновидів фізичних вправ у сім'ї

Найважливіша функція сім'ї – виховна. При фактично повній відсутності соціального досвіду дитина не може без підготовки і виховання вступити у світ. Сім'я – перша школа виховання. Діти засвоюють спосіб життя батьків, у сім'ї закладаються та формуються основи вмінь, навичок і звичок, визначається життєва позиція а також відношення до фізичної культури.

З першого року життя дитини батьки пильно стежать за її здоров'ям, руховою активністю і фізичним розвитком. По мірі того, як дитина росте і міцніє, оволодіває рухами і первинними навичками самообслуговування

та йде до школи, інтерес батьків до її ФВ поступово зменшується.

За результатами досліджень в основі фізичної пасивності людей лежать, як правило, серйозні недоліки виховання в сім'ї. Виявлено, що зі 100 сімей лише у 10 батьки приділяють увагу ФВ дітей. У 80% випадків люди фізично пасивні через звичний спосіб життя або через відхилення в стані здоров'я. Часто пасивність до ФК виражається у формі прямого ігнорування фізичних вправ.

Значна частина батьків вважає, що ФВ дитини повинна займатися школа, знімаючи з себе відповідальність за ФВ у сім'ї.

Найчастіше основним фактором впливу на фізкультурно-спортивні інтереси і захоплення учнів молодшого і середнього шкільного віку є вплив батьків та членів сім'ї. На жаль, більшість батьків хвилюють успіхи дітей у навчанні з інших предметів, результати навчання у музичній школі тощо. Робота дітей на уроках ФК, їх позаурочна спорт. діяльність залишаються в багатьох сім'ях поза увагою і контролем батьків.

Очевидно, багато батьків забувають або просто не розуміють, що навчати, виховувати і гармонійно розвивати дитину як особистість значно легше, коли вона здорова і фізично розвинена. Сьогодні ми пожинаємо гіркі плоди, які виростили на ґрунті непорозуміння, недооцінки ролі ФВ у загальному виховному процесі.

У 5-6-му класах природна потреба дитини в рухах починає помітно знижуватися, а в старших класах все більша кількість школярів не хоче займатися ФКІС. У старших класах досягти бажаного дуже важко, тому що вже сформувалось негативне ставлення до ФК, низький рівень фізичної підготовленості і залишається дуже мало часу для позитивних змін. Тому, основна вікова ланка, з якою слід активно працювати – школярі 1-6 класів. Їх енергія потребує активного виходу і реалізується навіть незважаючи на те, що оточуючі часто “тиснуть на гальма”. Вони легко залучаються до систематичних занять ФКІС, із задоволенням змагаються. Досвід показує, що за декілька років таких занять формується потреба у їх продовженні в старших класах.

На батьків покладена велика відповідальність за те, – буде їх дитина любити ФКІС та займатися ними, чи завжди залишиться при думці, що це – другорядна справа і не варто на неї витрачати час. Тому, часто, причиною негативного відношення школярів до ФК є негативне підношення до неї батьків.

Найкращим методом виховання звички до занять фізичними вправами є особистий приклад батьків. Якщо він обмежується лише словес-

ними наполяганнями і розмовами про користь занять фізичними вправами та переглядом спортивних передач, то час, втрачений на подібне ФВ, пройде даремно.

Пасивне відношення батьків до ФКІС можна пояснити відсутністю необхідних знань про роль ФК у гармонійному розвитку людини, про форми організації і методи ФВ у сім'ї. У такій ситуації першим на допомогу повинен прийти вчитель ФК. Потрібно організувати сімейне ФВ, стимулятором якого повинна бути школа, як представниця державного виховання. Школа повинна керувати сім'єю у названих питаннях. Вчителі відзначають, що успішно здійснювати ФВ можна лише при спільних зусиллях сім'ї та школи. У здійсненні оздоровлення і загартування дітей, формуванні правильної постави, розвитку рухових і морально-вольових якостей учнів засобами ФК школа і сім'я мають приблизно однакові можливості. Для вироблення у дітей звички розумно проводити дозвілля, привити їм гігієнічні навички сім'я має більше можливостей.

Для ефективного сімейного виховання батькам необхідно:

1. Знат, що у режимі дня дитини чітко має бути визначений час для занять фізичними вправами.

Гігієнічні норми добової рухової активності (тривалість в годинах):

- 7-10 років - 3-3.5 год;

- 11-14 років - 3.5 - 5 год;

- 15-17 років - для дівчат - 3.5 - 5 год; - юнаків - 5-6 год.

2. Підтримувати тісний контакт зі школою.

3. Сприяти оздоровленню і загартуванню організму дитини, формуванню правильної постави тіла.

4. Мати елементарні знання про форми організації і методику ФВ у сім'ї.

5. Стежити за режимом дня дитини, її фізичним розвитком і підготовленістю.

6. Купувати дітям різноманітний спортивний інвентар, по можливості, влаштовувати у квартирі “фізкультурні куточки”.

Контроль за оздоровчим ефектом занять

1. Визначення рівня фізичного розвитку дітей. Антропометричні вимірювання

Для оптимальної оцінки загального розвитку дитини важливе значення має біологічний вік, який можна визначити і в домашніх умовах.

Біологічний вік – це, фактично, досягнутий рівень морфофункціонального розвитку. Він залежить як від вроджених (генетичних) особливостей росту і розвитку, так і від цілого ряду факторів, які визначають спосіб життя дитини.

У деяких дітей спостерігається невідповідність паспортного і біологічного віку. Деколи розбіжності можуть сягати 3-4 років.

Основні показники біологічного віку:

1. Кількістю постійних зубів у різній стадії їх дозрівання;
2. Величина співвідношення: об'єм голови _____ * 100 %; довжина тіла
3. Показники зросту дитини та їх співставлення з віковими нормативами для даної місцевості.

Біологічний вік відповідає паспортному, якщо: – довжина тіла дитини (зріст) не нижче середніх показників згідно віку; – щорічний приріст довжини тіла не менше 4 см; – кількість постійних зубів до 6 років – не менше 1, а у 7 років – не менше 4-х у хлопчиків і 5 – у дівчаток.

Біологічний вік не відповідає паспортному, якщо 2 показники нижчі за вище зазначені величини.

Визначення біологічного віку дитини у сукупності з показниками фізичного розвитку дозволяє більш точно визначити рівень здоров'я і функціональні можливості основних систем організму, який росте. Це має особливе значення в період підготовки дітей до школи, оскільки у тих дітей, в яких біологічний вік менший від паспортного, частіше всього знижена розумова і фізична працездатність.

В останній час особливу увагу медиків, соціологів, психологів та педагогів привертає увагу проблема акселерації. Сутність акселерації полягає у більш ранньому досягненні визначених етапів біологічного розвитку і завершення дозрівання організму. Фізичний розвиток відбувається прискореними темпами, “достроково” настає статеве дозрівання і більш швидше, у порівнянні з попередніми поколіннями, з'являються зміни характеру дітей.

Найбільш яскраво акселерація проявляється у збільшенні (у порівнянні із загальноприйнятими середніми показниками) багатьох антропометричних даних: зросту, ваги тіла, ОГК. Для сучасної молоді характерно і більш раннє статеве дозрівання. Так, у хлопчиків терміни статевого розвитку знизились приблизно на 2 роки. В зв'язку з цим, особливої уваги вимагає виховання відповідних норм статевої етики.

Оцінка фізичного розвитку дитини проводиться за показниками маси

тіла, об'єму грудної клітки і зросту. Критерієм гармонійного фізичного розвитку дитини може бути визначення співвідношення належних і фактичних вищезазначених величин. У деяких роботах пропонується розрахунок ваго-ростового показника

Фахівці (Дубогай О.Д., Губа В.П.) для об'єктивної оцінки фізичного розвитку дітей рекомендують використовувати просту, але достатньо інформативну систему контролю – визначення індексу фізичного розвитку:

$$\text{ІФР} = \text{зріст} * (\text{вага тіла} + \text{об'єм грудної клітини}).$$

Визначені 5 груп: 1 група – 23,0 і нижче 2 група – 23,1 – 31,9 3 група – 32,0 – 37,9 4 група – 38,0 – 42,9 5 група – 43,0 і більше

Таким чином, за результатами вимірювань зросту, ваги тіла і об'єму грудної клітки можна скласти уяву про фізичний розвиток дитини.

Фізичний розвиток дітей дошкільного віку бажано перевіряти не менше ніж 2-х разів на рік (вересень і травень). Показниками фізичного розвитку: зріст, вага, окружність грудної клітки та ін.

Так, зріст визначається за допомогою ростоміра; вага – за допомогою медичної ваги з точністю до 100 г; ОГК (в спокійному стані) – за допомогою сантиметрової стрічки.

Контроль за розвитком рухових можливостей можна здійснювати за показниками рухових тестів. Наприклад, стрибка в довжину з місця, метання набивного м'яча вагою 1 кг із-за голови, човникового бігу (3х10) і т. д.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ПТУ

Організація масової фізичної культури професійних навчально-виховних, вищих навчальних закладах) фізкультурно-оздоровча робота здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням молоді з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку.

Організацію фізкультурно-оздоровчої роботи очолює Міністерство освіти і науки України. У структурі міністерства функціонує відділ фізичного виховання, який направляє та координує роботу з фізичного виховання в закладах освіти різних типів. Міністерству підпорядковуються: СПТУ, ПТУ, технікуми, коледжі та ін.

Принципи та форми організації фізичного виховання студентів визначаються спеціальними положеннями, розробленими Міністерством

освіти і науки. Організаційно-методичним принципом фізичного виховання є диференційоване застосування засобів фізичного виховання на уроках та заняттях з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, віку і статі.

Організація фізичного виховання молоді забезпечується органами освіти за сприяння управлінь, відділів з фізичної культури і спорту. В їх компетенцію входить:

- керівництво фізичним вихованням учнів та студентів, розвиток оздоровчої фізичної культури, контроль за організацією фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, а також фізкультурно-оздоровчої роботи в позаурочний час; забезпечення навчальних закладів керівниками фізичного виховання, викладачами, тренерами; організація підвищення кваліфікації, узагальнення та розповсюдження передового досвіду; участь разом зацікавленими організаціями у проведенні оздоровчих таборів, роботі з молоддю за місцем проживання; забезпечення занять з фізичного виховання та оздоровчого тренування спортивним інвентарем, обладнанням; забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи навчальними програмами, методичними посібниками; проведення спортивних змагань, масових фізкультурно-оздоровчих заходів; контроль за проведенням фізкультурно-оздоровчої роботи.

Положенням про фізичне виховання учнів у системі професійно-технічної освіти передбачаються взаємопов'язані форми організації фізичного виховання:

- уроки фізичного виховання; фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня;
- спортивно-масова робота.

Дієздатність системи фізичного виховання забезпечується ефективністю уроків фізичного виховання та раціональним використанням у режимі навчального дня фізкультурно-масових заходів, широким залученням учнів до різних форм роботи з фізичної культури і спорту.

Процес фізичного виховання повинен здійснюватися з урахуванням професійно-прикладного напрямку, підготовки учнів до майбутньої професії.

Загальну відповідальність за фізичне виховання несе директор училища. Керівник фізичного виховання відповідає за виконання навчальної програми й оволодіння контингентом учнів знаннями та навиками фізичної підготовки. Безпосередню відповідальність за

дотримання учнями режиму дня, виконання ранкової гімнастики несе майстер виробничого навчання.

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах освіти

У студентському віці завершується фізичне дозрівання організму. Цей період характеризується "піками" розвитку фізіологічних потенціалів (максимальна реактивність організму, оптимальні рівні артеріального тиску, постачання крові киснем та інші). До 17-18 років процес всебічного удосконалення рухової функції наближується до завершення. Енергетичні витрати на одиницю маси тіла складають 22-24 ккал/кг за добу т.б. як у дорослої людини. У цей час завершується формування того співвідношення топографії сили м'язових груп, яке є типовим для дорослих людей. Одночасно збільшення максимальних показників сили (на 1 кг ваги тіла), швидкості рухів та інших показників свідчить про те, що руховий апарат, що розвивається, стає все більш активним у різноманітних функціональних параметрах. Формування показників швидкості та сили м'язових скорочень відбувається не одночасно. Якщо відносна величина сили різних м'язових груп формується до 17 років, то швидкість м'язових скорочень значно раніше.

До 18-20 років завершується формування вегетативних функцій і досягається високий рівень їх взаємодії. До цього часу витривалість, як один із важливих для реальної діяльності людини рухова якість, становить 85% від величини цього показника у дорослих людей. У 20-29 років її розвиток досягає найвищого рівня. Тому у студентському віці слід більше уваги приділяти розвитку різних форм витривалості.

Співробітники ВНДІФК рекомендують студентам 3 рази на тиждень по 60 хв. займатися самостійно, один раз на місяць брати участь у фізкультурно-оздоровчих заходах (дні здоров'я, туристичні походи), а участь у змаганнях 12 - разів на рік. Загальний обсяг тижневої активності не повинен бути менше 10 годин. Окрім цих занять необхідно застосовувати всі засоби загартування: повітрям, водою, сонцем. Зазначені рекомендації носять орієнтовний характер. Кожен студент повинен організовувати свій руховий режим індивідуально, але прагнути дотримуватися оптимальних обсягів фізичних навантажень.

У процесі навчання у вузі за курсом фізичного виховання передбачається вирішення таких задач:

- виховання в студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей;

- готовності до високопродуктивної праці;
- збереження і зміцнення здоров'я студентів,
- сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму;

- підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання;

- всебічна фізична підготовка студентів;
- професійно - прикладна фізична підготовка студентів з врахуванням особливостей їх майбутньої трудової діяльності;

- придбання студентами необхідних знань по основах теорії, методики та організації фізичного виховання і спортивного тренування;

- підготовка до роботи в якості інструкторів, тренерів і судів;

- удосконалення спортивної майстерності студентів - спортсменів;

- виховання в студентів переконання в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

Процес навчання організується в залежності від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і підготовленості студентів, їхньої спортивної кваліфікації, а також з врахуванням умов і характеру праці у їх майбутньої фахової діяльності.

Фізичне виховання у вищих закладах освіти включає:

- навчальні заняття з професійно-прикладною фізичною підготовкою;

- факультативні заняття;

- фізичні вправи в режимі дня;

- тренувальні заняття в секціях спортклубів вузів;

- масові фізкультурно-спортивні заходи.

Програмно-методичне керівництво фізичним вихованням студентів вузів здійснює Міністерство освіти і науки України. Безпосереднє керівництво фізичним вихованням здійснює адміністрація вузів. Навчальним процесом вузів керують кафедри фізичного виховання, спортивною роботою – спортивні клуби.

Студенти вищих закладів освіти поділяються для проведення фізкультурних занять, залежно від стану здоров'я та спортивної підготовленості, на основні, підготовчі та спеціальні медичні групи. В основних групах проводяться фізкультурні заняття для здорових і фізично підготовлених студентів. У підготовчих – займаються здорові, але недостатньо фізично підготовлені студенти. Після спеціальних занять і підвищення рівня фізичної підготовки та тренуваності вони переводяться

в основні групи. Спеціальні медичні групи комплектуються з студентів з урахуванням статі, характеру захворювань і функціональних можливостей їх організму. Чисельність студентів у спеціальній медичній групі складає 8-15 чоловік на одного викладача. Заняття проводяться впродовж всього періоду навчання обсягом 2 години на тиждень. Навчальний процес скерований на зміцнення здоров'я, загартування, підвищення рівня фізичної працездатності, можливе усунення функціональних відхилень та вад фізичного розвитку, відновлення після перенесених захворювань.

Форми та засоби фізичного виховання

Конкретні напрямки та організаційні форми використання масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів в умовах вищих навчальних закладів залежать від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної і спортивної підготовленості що займаються, а також від наявної спортивної бази, традицій вузу та інших умов. Можна виділити гігієнічний, оздоровчо-рекреативний (рекреація-відновлення), загальнопідготовчий, спортивний, професійно-прикладний і лікувальний напрямки.

Гігієнічний напрямок припускає використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності і зміцнення здоров'я як в умовах гуртожитку, так і вдома: ранкової гігієнічної гімнастики, загартовувючих процедур, правильного режиму праці, відпочинку і харчування відповідно до вимог гігієни, оздоровчих прогулянок, бігу, спортивних ігор, плавання, ходьби на лижах та інших фізичних вправах.

Оздоровчо-рекреативний напрямок передбачає використання засобів фізичної культури і спорту при колективній організації відпочинку і культурного дозвілля у вихідні дні та у період канікул з метою післяробочого відновлення і зміцнення здоров'я. До засобів цього напрямку відносяться туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри, спортивні заходи, що можуть бути організовані на базі студентських гуртожитку, у будинках відпочинку, оздоровчо-спортивних таборах та під час навчальної практики і т.д.

Загальнопідготовчий напрямок забезпечує всебічну фізичну підготовленість і підтримку її протягом багатьох років на рівні вимог і норм комплексу фізичної підготовленості відповідного вікового щабля. Засобами підготовки по цьому напрямку є види вправ, що входять у комплекс фізичної підготовленості: ранкова гігієнічна гімнастика, легка

атлетика, плавання, лижний спорт, туризм, ігри та ін. Для планомірної роботи з цього напрямку організуються групи і спеціальні секції, проводяться спортивні змагання.

Спортивний напрямок припускає спеціалізовані систематичні заняття одним із видів спорту в навчальних групах спортивного удосконалювання, у спортивних секціях спортивного клубу або індивідуально; участь у спортивних змаганнях із метою підвищення або збереження визначеного рівня спортивної майстерності.

Професійно-прикладний напрямок визначає використання засобів фізичної культури і спорту в системі НОТ і для підготовки до роботи з обраного фаху з урахуванням особливостей професії.

Лікувальний напрямок полягає у використанні загаровуючих фізичних вправ і гігієнічних заходів у системі лікувальних заходів для відновлення здоров'я або окремих функцій організму, знижених або втрачених у результаті захворювань або травм. Засобами є раціональний режим життєдіяльності, фізичні чинники природи, загартовуючі процедури, лікувальний масаж, механотерапія, трудотерапія і широке коло різноманітних фізичних управ. Застосування засобів фізичної культури в лікувальних цілях повинно супроводжуватися систематичним лікарським контролем і суворим врахуванням індивідуальних особливостей що займаються.

Форми фізичного виховання студентів

Фізичне виховання у вузі проводиться протягом усього періоду навчання студентів і здійснюється в різноманітних формах, що взаємозалежні, доповнюють один одного і являють собою єдиний процес фізичного виховання студентів.

Навчальні заняття є основною формою фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Вони плануються в навчальних планах по усім фахах і їхнє проведення забезпечується викладачами кафедр фізичного виховання.

Самостійні заняття студентів фізичною культурою, спортом, туризмом сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного удосконалювання, є одним із шляхів упровадження фізичної культури і спорту в побут і відпочинок студентів. У сукупності з навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання. Ці заняття можуть проводитися у

позанавчальний час за завданням викладачів або в секціях.

Фізичні вправи в режимі дня спрямовані на зміцнення здоров'я підвищення розумової і фізичної працездатності, оздоровлення умов навчальної праці, побуту і відпочинку студентів, збільшення бюджету часу на фізичне виховання.

Масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи спрямовані на широке залучення студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою і спортом, на зміцнення здоров'я, удосконалювання фізичної і спортивної підготовленості студентів. Вони організуються у вільне від навчальних занять час, у вихідні і святкові дні, в оздоровчо-спортивних таборах, під час навчальних практик, табірних зборів та ін. Ці заходи проводяться спортивним клубом вузу на основі широкої ініціативи і самодіяльності студентів, при методичному керівництві кафедри фізичного виховання й активної участі профспілкової організації вузу.

Організація і керівництво фізичним вихованням.

У вищому навчальному закладі загальне керівництво фізичним вихованням і спортивно-масовою роботою серед студентів, а також організація спостережень за станом їхні здоров'я покладені на ректора, а конкретне їхнє проведення здійснюється адміністративними підрозділами і громадськими організаціями вузу.

Безпосередня відповідальність за постановку і проведення учбово-виховного процесу по фізичному вихованню студентів відповідно до навчального плану і державної програми покладена на кафедру фізичного виховання вузу. Масова оздоровча, фізкультурна і спортивна робота проводиться спортивним клубом разом із кафедрою і громадськими організаціями.

Медичне обстеження і спостереження за станом здоров'я студентів протягом навчального року здійснюється поліклінікою або здоров'ям пунктом вузу.

Діяльність спортивного клубу

Вищою формою організації колективу фізичної культури є спортивний клуб. Спортивний клуб вищого навчального закладу є первинною організацією профспілок. Він здійснює всебічну діяльність по розвитку фізичної культури і спорту, серед студентів, аспірантів, викладачів, співробітників вищого навчального закладу і членів їхніх сімей на демократичній основі, в умовах широкої гласності, творчої ініціативи і самодіяльності, виборності його керівних органів і їхньої звітності перед колективом. У своїй практичній діяльності спортивний

клуб керується постановами профспілок та інших нормативних документів.

Мета діяльності спортивного клубу у вузі - сприяння вихованню всесторонньо розвнутих спеціалістів, готових до високопродуктивної праці по обраній професії, спроможних використовувати і впроваджувати фізичну культуру і спорт в учбово-виробничу діяльність, організовувати здоровий спосіб життя.

Спортивний клуб вищого навчального закладу вирішує такі *задачі*:

- залучення студентської молоді, аспірантів, викладачів, співробітників вищого навчального закладу і членів їхніх сімей у систематичні заняття фізичною культурою і спортом;

- у вихованні фізичних і морально-вольових якостей, зміцнення здоров'я і зниження захворюваності, підвищення рівня фахової готовності, соціальної активності всіх членів колективу вищого навчального закладу;

- взаємодія з ректоратом, деканатами факультетів і громадських організацій вищого навчального закладу по формуванню в студентів необхідних фахових знань, умінь, навичок і якостей, високої моральності;

- організація і проведення масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів;

- створення спортивних аматорських об'єднань, клубів, секцій і команд по видах спорту;

- пропаганда фізичної культури і спорту, здорового способу життя, організація змістовного дозвілля, притягнення широких мас фізкультурників і спортсменів вищого навчального закладу до масових суспільно-політичних заходів.

Спортивний клуб здійснює свою роботу в безпосередньому контакті з ректоратом, деканатами факультетів і громадських організацій, комітетом з питань молоді, спорту і туризму, кафедрою фізичного виховання вищого навчального закладу і виконує такі *функції*:

- здійснює упровадження фізичної культури і спорту в навчальну і трудову діяльність, побут і відпочинок студентів, викладачів і співробітників вузу;

- пропагує здоровий спосіб життя, формує знання і навички особистої і суспільної гігієни, самоконтролю, веде боротьбу по подоланню шкідливих навичок;

- створює необхідні організаційно-методичні умови для занять різноманітними формами і видами фізичної культури і спорту у

відповідності зі сформованими у вищому навчальному закладі традиціями, профілем підготовки спеціалістів, інтересами членів колективу;

- впроваджує нові форми і методи фізичного виховання, передовий досвід і досягнення науки; раціонально й ефективно використовує матеріальну базу;

- веде підготовку членів клубу до виконання нормативів комплексу фізичних вправ, масових спортивних розрядів;

- проводить роботу з фізична реабілітація студентів, що мають відхилення в стані здоров'я, залучає їх до участі і проведення масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів;

- різносторонньо розвиває суспільні початки в масової фізкультурно-оздоровчої і спортивній роботі; організує навчання, підвищення кваліфікації і використання в практичній діяльності суспільних фізкультурних кадрів: фізкультурних організаторів, голів курсових і факультетських рад, спортивних судів, суспільних інструкторів і тренерів, голів бюро спортивних секцій та ін.;

- сприяє створенню дитячо-підліткових аматорських об'єднань по спортивних інтересах, дитячо-юнацьких спортивних шкіл;

- робить поміч загальноосвітнім школам, профтехучилищам, сільським колективам фізкультури в організації масової оздоровчої, фізкультурної і спортивної роботи;

- приймає особисту участь у організації роботи літніх і зимових оздоровчо-спортивних таборів і розподілі путівок у них;

- організує і проводить учбово-тренувальний процес у спортивних секціях, групах, збірних командах, клубах по спортивних інтересах;

- розробляє і реалізує календарні плани масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів, забезпечує безпеку їхній проведення;

- забезпечує контроль за учбово-тренувальним процесом у секціях спортивного клубу по підготовці студентів-спортсменів вищої спортивної кваліфікації, сприяє створенню необхідних умов для росту їхньої спортивної майстерності;

- реєструє, веде облік рекордів і спортивних досягнень, формує збірні команди по видах спорту вищого навчального закладу і забезпечує їхню участь у спортивних змаганнях;

- бере участь у підготовці допризовної і призовної молоді до військової служби;

- організує разом з органами охорони здоров'я медичний контроль

за станом здоров'я студентів, які займаються фізичною культурою і спортом у секціях і групах спортивного клубу;

- забезпечує раціональне й ефективне використання матеріально-технічної бази - спортивних споруд, інвентарю й устаткування, заміських оздоровчо-спортивних таборів, зон відпочинку; силами членів клубу організує будівництво і ремонт найпростіших споруд, кутків і кімнат здоров'я;

- організує роботу баз і пунктів прокату спортивного інвентарю;

- організує і проводить масові спортивні змагання, огляди-конкурси на кращу постановку фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи серед навчальних груп, факультетів, курсів, кафедр та інших підрозділів вузу;

- сприяє розвитку самодіяльності і самоврядування у фізкультурному русі;

- заохочує тренерів, викладачів і фізкультурний актив, що домоглися високих показників у роботі;

- готує пропозиції по розвитку фізичної культури і спорту для комплексного плану соціального розвитку вищого навчального закладу;

- втягує нових членів у спортивні клуби при профспілках, організує і веде збір членських внесків;

- веде діловодство, у встановленому порядку подає у відповідні організації необхідну інформацію про розвиток і стан фізичної культури і спорту у вищому навчальному закладі;

- складає поточні і перспективні плани розвитку масової фізкультурно-оздоровчої та учбово-спортивної роботи, кошториси витрат клубу.

Спортивний клуб періодично звітується за свою діяльність перед профспілковим комітетом, колективом вищого навчального закладу, обласною (районною, міською) радою профспілок.

При необхідності спортивному клубу може бути надане право юридичної особи. У цьому випадку по клопотанню профспілкового комітету вищого навчального закладу у встановленому порядку відкривається окремий поточний рахунок.

Вищим органом керівництва спортивного клубу є загальні збори (конференція) членів клубу (делегатів факультетських фізкультурних організацій), що скликається один раз у два-три роки в період звітів і виборів у профспілкових організаціях. Збори легітимні при участі в його роботі не менше половини членів клубу (делегатів).

Спортивний клуб здійснює свою діяльність відповідно до статуту

добровільного фізкультурно-спортивного товариства профспілок.

Повсякденне керівництво роботою спортивного клубу здійснюється правлінням (президією), що обирає зі свого складу голову, заступника голови, секретаря і розподіляє обов'язки між іншими членами правління (президії). Правління (президія) працює по затвердженому плані, регулярно збирається для обговорення і рішення поточних питань.

На кожному факультеті (курсі), кафедрі, у підрозділів вищого навчального закладу створюється фізкультурна організація, члени якої на загальних зборах відкритим голосуванням обирають терміном на один рік рада фізичної культури. Вона працює під керівництвом профспілкового бюро факультету, кафедри, підрозділи і правління (президії) спортивного клубу.

У кожній профспілковій групі обирається фізкультурний організатор, що працює під керівництвом ради фізичної культури.

У спортивному клубі, факультетських (курсів), кафедральних і інших фізкультурних організаціях для проведення учбово-тренувальних занять і спортивних заходів створюються спортивні секції і команди по видах спорту. У кожній спортивній секції вибирається бюро (у команди-капітани), що працює під керівництвом ради фізичної культури факультету, кафедри, підрозділи і правління спортивного клубу.

Спортивний клуб розробляє перспективний план своєї роботи з усіх розділів і календарний план масових фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних змагань на один рік. Перспективні плани погоджуються кафедрою фізичного виховання і затверджуються профкомом вузу. На основі перспективного плану складаються деталізовані плани на семестр, місяць, на період канікул і навчальної практики. Річні плани розробляються з врахуванням результатів виконання планів попереднього років. Календарні плани розмножуються і направляються у всі підрозділи вузу: факультети, кафедри, відділи, служби і т.д., де доводяться до зведення всіх спортсменів, фізкультурників, активістів, а також вивішуються на спортивному стенді.

По такому ж принципі складаються плани роботи спортивних рад факультетів, бюро спортивних секцій, фізкультурно-спортивних клубів по інтересах і по інших поділах роботи спортивного клубу.

У практичній роботі спортивний клуб з особливою увагою повинний ставитися до планування окремих фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів масового характеру, призначенню відповідальних за їхнє підготування і проведення.

Учбово-спортивна робота включає такі розділи:

організація груп, клубів по інтересах, спортивних секцій по усім формах фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи, що культивується у вузі, і проведення в них учбово-тренувальних занять; добір і затвердження викладачів, тренерів і суспільних інструкторів для проведення учбово-тренувальних занять; забезпечення усіх видів занять програмами, навчальними і наочними приладами; упорядкування розкладу учбово-тренувальних занять; контроль за якістю учбово-тренувального процесу; розробка і затвердження на правлінні клубу положень про проведення спортивних змагань і оглядів-конкурсів на кращу постановку роботи серед факультетів і підрозділів; твердження, суддівських колегій для проведення змагань усередині інституту; організація і проведення змагань у навчальних групах, на курсах, факультетах, у гуртожитках, підрозділах і між ними, змагань із відкритим стартом, по програмі комплексу фізичних вправ й ін.; проведення кваліфікаційних змагань на особисту і командну першість спортивного клубу; організація і проведення комплексної спартакіади між факультетами, гуртожитками і підрозділами вузу; затвердження складів збірних команд клубу, контроль за їх підготовкою і виступами в змаганнях; затвердження результатів проведених змагань, спартакіад, матчевих зустрічей за участю збірних команд різного рівня; обговорення результатів виступу факультетських команд і збірних команд вузу на внутрішньовузівських змаганнях і на змаганнях міського, обласного і т.д. масштабу; контроль за успішністю студентів-спортсменів.

Спортивний клуб працює у тісній взаємодії і спільній роботі з ректоратом, господарським та іншими підрозділами вузу, із деканатами факультетів, громадськими організаціями вузу і факультетів, кафедрою фізичного виховання.

Ректорат безоплатно надає спортивному клубу приміщення і спортивні споруди, устаткування, інвентар і спортивну форму для проведення учбово-тренувального процесу, виділяє дотацію на харчування при проведенні спортивних зборів і оздоровчо-спортивних таборів. На вченій раді вузу обговорюються і вирішуються принципові питання удосконалювання масової оздоровчої, фізкультурної і спортивної роботи. Господарська частина та інші підрозділи забезпечують транспорт, ремонт помешкань та інші роботи.

У організаційному зміцненні колективу фізичної культури на факультеті велике значення має повсякденна поміч деканату. Найбільше

актуальні питання масової оздоровчої, фізкультурної і спортивної роботи на факультеті в необхідних випадках декан виносить на розгляд ученої ради факультету і домагається їхнього рішення. До них відносяться: затвердження плану роботи факультетської спортивної ради по організації спартакіад і оглядів-конкурсів на кращу постановку фізкультурної роботи, проведення масових змагань у навчальних групах, на курсах і в гуртожитку, спортивних вечорів і свят.

В галузі фізичної культури і спорту існує єдина система обліку і звітності, що включає три самостійних, але тісно пов'язаних між собою види обліку: оперативний, бухгалтерський і статистичний.

Зміст та форми туристичної роботи

В умовах національно-культурного відродження України надзвичайно зростає роль молодіжного туризму. Залучення до туризму буде сприяти отриманню різноманітних знань та вражень, дозволить вивчити свій край, багату культурну спадщину, необхідну для формування світогляду та інших соціально-необхідних надбань вітчизняної і світової духовної культури.

Туризм - це різноманітний активний відпочинок, раціональне використання вільного часу, зміцнення здоров'я, підвищення культурного рівня. В той же час, туризм є одним із важливих засобів гармонійного розвитку, розширення світогляду, залучення широких мас студентства до занять фізичною культурою і спортом.

Особливе значення туризм має для загартовування організму, виховання такої важливої якості, як витривалість та формування необхідних в житті рухових навичок і вмінь.

Походи, подорожі, екскурсії, зльоти-змагання, заняття в секціях, організація туристських вечорів, виставок, туристських таборів - основні форми туристської роботи.

Основною формою туристської роботи є організація навчально-тренувальної роботи в секції туризму чи клубі туристів. Кожна така секція або клуб об'єднує всіх, хто захоплюється туризмом або хоче прилучитися до нього.

Вся робота туристських організацій будується за окремим планом, веде облік всієї проведеної по туризму роботи, і перевіряється правильність і раціональність використання спортивного інвентаря, спорядження, устаткування.

Для створення туристського клубу необхідно перш за все мати добре підготовлений фізкультурний актив і відповідну матеріально-спортивну

базу, спеціальну навчально-методичну і навчально-популярну літературу з туризму.

Безпосереднє керівництво клубом здійснює правління, обране на загальних зборах (конференції) туристів відкритим голосуванням. Із складу правління вибирається голова, його заступник, секретар, керівники комісій.

Клуб туристів працює за поточним квартальним, річним і перспективним планами, які затверджуються рішенням правління клубу і погоджуються з адміністрацією для фінансування окремих заходів.

В організаторській діяльності клубу важливо організувати і регулярно проводити облік за всіма напрямками туристської роботи, своєчасно і чітко заповнювати та правильно зберігати документи.

В кожній туристській секції (клубі) повинен бути організований облік маршрутів, маршрутних листів і іншої документації, що характеризує роботу секції.

Організація туристських походів, подорожей неможлива без добре налагодженої пропаганди туризму: необхідно оформити туристський куточок, де можна побачити фотомонтажі з розповідями про проведені походи, отримати поради по організації екскурсій і подорожей, дізнатись про чергові туристські заходи. Дієвим засобом пропаганди туризму є туристські кінофільми і діафільми, зустрічі з бувалими туристами.

Однією з важливих форм активізації масової роботи з туризму є організація туристського табору і проведення в ньому регулярних цікавих заходів.

Туристські (стаціонарні) спортивні табори, табори праці і відпочинку в залежності від призначення висувають на перший план туризм, спорт чи суспільне корисну працю, але завдання в них одні і ті ж самі: зміцнення здоров'я, фізичний розвиток, виховання трудових навичок і моральних якостей.

Кожна хвилинка в житті табору повинна бути наповнена суспільне корисною працею, спортивними іграми, тренуваннями, змаганнями, купанням, прогулянками, екскурсіями, походами, краєзнавчою роботою, заняттями художньою самодіяльністю, зустрічами з цікавими людьми тощо.

Структура табірної самоуправління, права і обов'язки членів табору, посадових осіб, види заохочень і стягнень визначаються статутом, проект якого складається начальником табору спільно з активом. Потім цей проект обговорюється на зборах груп, на засіданні ради табору.

Групові збори і члени ради вносять свої пропозиції, доповнення, зміни. Затверджується кожна стаття статуту на загальних зборах членів табору, який є вищим органом табірної самоуправління.

Розробка і прийняття статуту відбувається в період підготовки табору, а підготовка йде за таким же планом, що і підготовка подорожі. В першу чергу підбирається місце розташування табору, потім укладається договір з установою, на території якої буде розташований табір. В договорі визначаються зобов'язання сторін, об'єкти роботи.

Всі від'їжджаючі в табір проходять медичний огляд і отримують дозвіл лікаря.

Начальник табору і вихователі для складання плану-графіку його роботи, а також розробки маршрутів походів і подорожей повинні вивчити район розташування табору.

В дотаборний період готується також матеріальна частина і складається кошторис фінансового забезпечення.

Нестаціонарні табори на відміну від стаціонарних туристських баз, які мають постійні будівлі і розраховані на прийом великих туристських загонів і груп, обладнуються за кілька днів.

Приблизно за місяць до відкриття табору створюється штаб. В нього вибирається від 5 до 15 найбільш активних туристів. Розподіляються обов'язки заступника начальника табору (начальник табору призначається), завгоспа, санітара, фотографа і ін.

За тиждень до відкриття проводяться збори учасників табору, на яких висвітлюються основні питання, що стосуються всіх: по особистому і груповому спорядженню, часу виходу, охороні природи і ін. Кожному керівнику групи видаються розпорядок дня, правила внутрішнього розпорядку в таборі та інші інструкції.

Бажано зробити емблему табору. На ній повинні значитися рік і місце проведення табору.

Заздалегідь готуються карти і схеми маршрутів, в тому числі для змагань по орієнтуванню (при групових стартах - на кожну команду, при одиночних - на кожного учасника).

В обраному для табору місці розмічаються місця для наметів на кожну групу, місця вогнищ, смуги перешкод для вивчення туристської техніки.

В табір вирушають, як правило, групами. Маршрут обирають якомога більш цікавий.

По прибутті на місце керівники груп здають начальнику табору

рапорт. Групі виділяються місця для установки наметів і розташування вогнища. Починається влаштування табору.

Життям табору керує штаб. Начальник табору призначає чергових: старшого чергового по табору, його помічника, санітара.

Старший черговий відповідає за внутрішній розпорядок, забезпечення безпеки тих, хто йде в похід, стан всього табірної устаткування та спорядження, за головне вогнище.

Відповідальними за медичну частину можуть бути призначені лікар або медсестра. Лікар вибирає з матеріалів медичних оглядів дані про обмеження в навантаженнях для деяких учасників і повідомляє керівників групи. Лікар виконання режиму, дотримання санітарних вимог до сну, харчування, одягу, фізичних вправ, купання.

Туристсько-екскурсійна робота є основним змістом роботи туристського спортивного табору. Туристи протягом перших кількох днів займаються з основними туристськими навичками, а решту днів зміни проводять у пішохідних, велосипедних, водних, гірських або комбінованих.

При правильному плануванні роботи табору туристи можуть виконувати не тільки нормативи на значок «ТУРИСТ УКРАЇНИ», а й пройти програму підготовки туристського організатора або судді туристських змагань, здійснити категорійні туристичні походи.

Планом культурно-виховної роботи в таборі передбачають перегляди кінофільмів, проведення вечорів самодіяльності, бесіди з актуальних питань індустрії туризму, культурного та політичного життя нашої країни тощо.

Велику увагу в таборі приділяють фізкультурно-спортивній роботі з туризму, це насамперед навчально-тренувальна робота в спортивних секціях та в секціях з різних видів туризму; проведення різноманітних змагань та конкурсів.

Важливе значення в роботі табору мають організовані виходи на природу, де є можливість поповнити свої знання з краєзнавства; корисними будуть й бесіди про охорону природи та просто збирання грибів або ягід, риботовля тощо.

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА 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. Проводяться вони, як правило, на території підприємств, організацій, установ у робочий та позаробочий час.

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

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.

Упровадження виробничої фізичної культури 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.

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 навиків.

ВГ 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.

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

ФХ можуть бути загальної або локальної дії. Позитивний ефект досягається лише за умови багаторазового виконання різних за змістом ФХ упродовж робочого дня. В основному, через 1,5-2 год. роботи виникає потреба у відпочинку. Її можна задовольнити за допомогою відповідного комплексу фізичних вправ.

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

Форми післятрудового відновлення

Правильно побудований режим роботи, ефективна її організація не гарантують повного вирішення питання ліквідації фізичної втоми або нервового напруження. Саме тому після закінчення робочого дня людина здебільшого відчуває втому.

Відновлювальна гімнастика проводиться відразу після закінчення робочого дня. Якщо належні санітарно-гігієнічні умови, вона може проводитися безпосередньо на робочих місцях. Під відновлювальною гімнастикою розуміють комплекс фізичних вправ, іноді разом із самомасажем, який виконується 7-10 хв і включає 7-9 вправ.

Основними формами занять фізичними вправами профілактичної

спрямованості є профільовані групи здоров'я, самостійні заняття, заняття у фізкультурно-оздоровчих центрах (ФОЦ) підприємств, ін. Кожна з названих форм має свої особливості.

Профільовані групи здоров'я організуються для працівників, які мають однотипні умови чи характер роботи або однотипні захворювання.

У профільованих самостійних заняттях також використовуються різні види вправ з урахуванням специфіки праці та професійних захворювань.

Профільні заняття у ФОЦ підприємств “ одна з найбільш ефективних форм профілактичних дій. Заняття проводяться урочною формою до та після роботи, в обідню перерву.

Зміст занять фізичними вправами профілактичної спрямованості визначається методистами разом із лікарями. Заняття супроводжуються лікарським та педагогічним контролем.

Професійно-прикладна фізична підготовка

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) “ процес розвитку та підтримки на оптимальному рівні фізичних та психічних якостей, рухових здібностей та навиків, які необхідні при виконанні трудових операцій визначеного характеру, змісту та умов.

Основними завданнями ППФП є: розвиток важливих для конкретної професії рухових якостей; виховання професійно важливих волевих та інших психічних якостей; формування та вдосконалення прикладних рухових здібностей та навиків, пов'язаних з особливостями умов праці; оволодіння фізкультурними знаннями про індивідуальне використання засобів фізичної культури для підвищення працездатності.

ППФП проводиться у спеціальних групах, а також у секціях з прикладних видів спорту.

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СОЦІАЛЬНО-ПОБУТОВІЙ СФЕРІ

Фізкультурно-оздоровча діяльність у соціально-побутовій сфері важлива умова повсякденних фізкультурних занять населення, організації відпочинку та дозвілля.

У соціально-побутовій сфері передбачається здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності: за місцем проживання; у місцях масового відпочинку; в оздоровчо-рекреаційних та лікувально-профілактичних установах.

Загальне керівництво, планування, організацію, контроль за станом

та розвитком фізкультурно-оздоровчої діяльності в соціально-побутовій сфері здійснюють обласні, міські, районні органи державного управління спеціальної компетенції. До вирішення проблем організації фізкультурно-оздоровчої діяльності повинні також докладати зусиль інші державні установи: депутатські комісії, відділи держадміністрацій, навчальні заклади та державні підприємства. Поряд із державними установами роботу зазначеного напрямку проводять і громадські організації: профспілки, ФСТ, громадські органи самоврядування (федерації, асоціації, спілки). Таким чином, організація фізкультурно-оздоровчої діяльності в соціально-побутовій сфері “це об’єкт взаємодії багатьох державних та громадських установ.

Форми організації СОР

Сьогодні у практиці фізкультурного руху України склалися різноманітні форми організації СОР *за місцем проживання*.

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.

Численні дослідження свідчать, що зараз набуває популярності проведення вільного часу в місцях *масового відпочинку*. До таких місць належать міські парки, пляжі, відкриті спорт.споруди, палаци культури та ін.

Фізкультурно-оздоровча діяльність у місцях масового відпочинку знаходиться у компетенції відповідних відділів: культури, ФКіС, охорони здоров’я держадміністрацій, фізкультурно-спортивних товариств, товариств рятування на водах, ін. організацій.

У зв’язку зі специфікою СОР у замських зонах відпочинку для її проведення утворюються та обладнуються спеціальні місця: теренкури

(пішохідні дозовані траси); “стежки здоров’я” (спеціально обладнані траси); “лісові стадіони” (обладнані галявини або території), дитячі майданчики, площинні спортивні споруди для ігор та розваг. Українське товариство рятування на водах повинно дбати в літній період про організацію пунктів з навчання плаванню. Зацікавлені організації можуть відкривати пункти прокату спортивного інвентарю. На територіях міських зон масового відпочинку доцільно відкривати постійно діючі фізкультурно-оздоровчі групи та консультативно-методичні пункти для тих, хто бажає залучитися до самостійних фізкультурних занять, систематично проводити фізкультурно-оздоровчі заходи (змагання, конкурси, забави). Проблеми організації СОР в місцях масового відпочинку потребують подальшого вивчення, особливо щодо вдосконалення її форми та змісту.

Заходи з ОФК 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; замські бази рибалок та мисливців.

За тривалістю та характером роботи табори можуть бути: одно-, дводенні, позмінні; літні, зимові, постійно діючі, стаціонарні та пересувні.

СОР посідає важливе місце в системі лікувально-профілактичних установ. Вона забезпечує використання фізкультурних занять та загартовуючих факторів з метою зміцнення, збереження та відновлення здоров’я людей різного віку. До названих установ належать: оздоровчо-відновлювальні профілакторії промислових підприємств, будинки відпочинку, пансіонати, курорти, установи санаторного типу, що розташовані у сприятливих кліматичних зонах.

Поряд із застосуванням засобів ЛФК, вищезазначені установи повинні використовувати доступні форми та види ОФК: профільовані групи здоров’я, групи з різних видів гімнастики, загартування, рекреаційного туризму, занять на тренажерах та ін.

Форми організації та проведення СОР в соціально-побутовій сфері можна умовно поділити на оздоровчі, оздоровчо-тренувальні, змагальні.

Оздоровчі форми можуть бути груповими та індивідуальними. До них належать: 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.

Типи ФОР та їх характеристика

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.

Завданнями, які розв'язують оздоровчі заняття названих груп, є зміцнення здоров'я, розвиток та закріплення основних рухових якостей, покращення функціональних показників. Завданням діяльності груп може бути підготовка до складання державних рухових тестів.

Число членів груп ЗФП не повинно перевищувати 30 осіб, а для контингенту похилого віку “ 20 осіб. Заняття проводяться 2 рази на тиждень тривалістю 45-60 хв. Їх бажано проводити просто неба, на стежках здоров'я, у лісопаркових зонах.

Групи спеціальної фізичної підготовки. Їх різновидами є групи атлетичної гімнастики, шейпінгу, плавання, спортивних ігор, бігу, туризму тощо.

Заняття в групах вирішують, окрім фізичної підготовки, такі завдання: розвиток м'язів, досягнення оптимальної маси тіла, розвиток гнучкості, витривалості, оволодіння прикладними навиками, 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 спеціальне 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, покращення 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 хвилин.

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 вирішувати широке коло освітніх та виховних завдань у залежності від потреб і бажань дітей та 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.

За особами, які відвідують заняття у фізкультурно-оздоровчих групах, повинен бути встановлений постійний лікарський контроль. Вони зобов'язані проходити повне медичне обстеження двічі на рік, а при потребі “ частіше.

Тренерам-викладачам та інструкторам необхідно вести документацію планування роботи, обліку та звітності.

Робота в системі комітетів фізкультури і спорту.

Практична діяльність комітету по ФК і спорту здійснюється в тісному зв'язку з державними та профспілковими організаціями. Одним із головних завдань спорткомітету є подальший розвиток фізичного виховання, спорту, туризму та активного відпочинку.

Спорткомітет затверджує плани розвитку спортивної роботи,

календарі змагань, планує роботу з дітьми та підлітками по місцю проживання.

До завдань спорткомітету є контроль за якістю фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗОШ, навчальних закладах, підприємствах та установах.

Важливу роль в діяльності спорткомітету відіграють федерації (спортивні секції), завданням яких є розвиток фізкультурного руху, росту масовості свого виду спорту і підвищення майстерності спортсменів.

План роботи комітету фізкультури і спорту

І. Організаційно-масова робота

1. Пріоритетними напрямками діяльності комітету фізкультури і спорту міськвиконкому щодо розвитку фізичної культури і спорту 2005 році буде: 1) Виконання заходів реалізації Цільової комплексної програми “Фізичне виховання – “Здоров’я нації”.

2) Організаційне та практичне зміцнення усіх ланок фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

3) Забезпечення та збереження ефективного функціонування системи підготовки спортивного резерву, здійснення заходів щодо приведення у відповідність до сучасних вимог режиму роботи спортивних шкіл шляхом забезпечення розвитку олімпійських видів спорту, які визначені пріоритетні в місті.

4) Подальше удосконалення реабілітаційної роботи серед інвалідів засобами фізичної культури і спорту.

5) Збереження та реконструкція матеріально-спортивної бази, створення умов для надання послуг реабілітаційного та відновлювального призначення.

6) Забезпечення якісного фінансування фізкультурного-спортивної та оздоровчої діяльності в галузі фізичної культури і спорту.

7) Удосконалення організації роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл міста.

Продовження роботи по впровадженню на виконання:

1. Закону України “Про фізичну культуру і спорт”, Постанови Верховної Ради України від 24.12.1993 р. № 3809-ХІІ.

2. Постанови Кабінету Міністрів України “Про державні тести і нормативи фізичної підготовленості населенні України” від 15.01.1996 р. №80.

3. Постанови Кабінетів Міністрів “Про невідкладні заходи щодо

розвитку дитячо-юнацького спорту, створення сучасних олімпійських навчально-тренувальних баз, забезпечення підготовки національної збірної команди України до XXVIII літніх Олімпійських ігор ‘ від 28.10.2002 р. №1.629.

РОЗПОРЯДЖЕННЯ ТА РІШЕННЯ МІСЬКВИКОНКОМУ

1. Рішення міськвиконкому “Про затвердження міської комплексної програми “Фізичне виховання - здоров’я нації” №21 від 21.01.1999 р.

2. Накази та Постанови Державного комітету з фізичної культури і спорту України та управління з питань фізичної культури та спорту ОДА.

3. Постанови та накази колегії комітету фізкультури і спорту міськвиконкому.

4. Удосконалення системи управління фізкультурно-спортивним рухом в місті.

5. Організації та проведення нетрадиційних форм і методів проведення: фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів.

6. Проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, присвячених національно-історичним датам та провідникам національно-визвольного руху України та на Прикарпатті.

7. Удосконалення системи підготовки: збірних команд міста, спортивного резерву забезпеченні пріоритетних видів спорту, в яких спортсмени міста спроможні досягти високих результатів на Чемпіонатах України, Європи, Світу та Олімпійських іграх.

8. Залучення до розв’язання проблем фізкультурно-спортивного руху в місті громадських організацій, спортивних товариств, федерацій спорту.

9. Визначення: потреб у фахівцях фізичної культури і спорту, здійснення контролю за рівнем кваліфікації тренерів-викладачів спортивно-юнацьких шкіл, створення умов для ефективного оздоровленні населення міста.

10. Проведення разом з зацікавленими організаціями та установами міста роботи по підготовці спортивного резерву, розвитку мережі спортивних інтернатів міста та клубів за місцем проживання.

11. Контроль за навчально-тренувальним процесом в дитячо-юнацьких спортивних школах міста.

12. Організація та контроль за ефективним використанням і технічним станом спортивних споруд у місті.

13. Підготовка та перепідготовка кадрів спортивних організаторів, тренерів-викладачів та фахівців фізичної культури і спорту.

14. Соціальний захист та підтримка ветеранів спорту, спортсменів, тренерів.

15. Пропаганда здорового способу життя, боротьба з палінням та алкоголем.

16. Аналіз розвитку фізичної культури і спорту в спортивних організаціях, клубах за місцем проживанням.

17. Співпраця з міськими федераціями щодо надання статусу по розвитку видів спорту.

Робота в ДЮСШ

Дитячо-юнацька спортивна школа є зовнішнім закладом, яка зобов'язана:

– Здійснювати підготовку юних спортсменів високої кваліфікації, зміцнювати їхнє здоров'я та фізичний розвиток.

– Бути методичним центром і надавати методичну і практичну допомогу ЗОШ в організації позакласної спортивно-масової роботи.

Відділи ДЮСШ формуються з груп початкової підготовки і навчально-тренувальних груп. При високих показниках спортивної роботи і наявності необхідних умов в ДЮСШ можуть створюватися групи спортивного вдосконалення.

ДЮСШ очолює директор. Він відповідає за організацію всієї роботи школи.

Заступник директора призначається з числа досвідчених спеціалістів. В його компетенцію входить організація навчального процесу, робота з підвищення кваліфікації тренерів-викладачів, планування навчальної роботи, складає розклад занять навчальних груп, графіків, календарів спортивних змагань, організовує своєчасне медичне обстеження.

Старший інструктор-методист керує роботою інструкторів-методистів і здійснює контроль за їх діяльністю. Він підпорядковується директору та його заступнику.

Старший тренер-викладач відповідає за правильне комплектування і підвищення спортивної майстерності учнів, організацію і планування навчального процесу у групах, здійснює контрольні нормативи, проходження в певні строки медичного обстеження.

В компетенції тренерів-викладачів правильне комплектування навчальних груп, виконання навчальної програми, підготовка кваліфікаційних спортсменів, проведення виховної роботи у своїх

навчальних групах.

В ДЮСШ створюється педагогічна рада до якої входять: директор, заступник, старший інструктор-методист, старший тренер, інструктори-методисти, лікар, представник батьківського комітету.

Медичний контроль здійснюється фізкультурним диспансером, а при його відсутності – кабінетом лікарського контролю територіальної поліклініки. На кожного, хто займається заповнюється лікарсько-контрольна карта встановленого зразка.

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА СПОРТИВНО-МАСОВА РОБОТА В ДИТЯЧИХ ОЗДОРОВЧИХ ЗАКЛАДАХ

Робота проводиться згідно типового положення про дитячий оздоровчий заклад затверджений наказом Державного комітету України у справах сім'ї та молоді від 05.02.2004 № 31. Власне в умовах літнього табору існують можливості вирішити в комплексі велику кількість оздоровчих, освітніх та виховних задач фізичного виховання учнів, поповнити дефіцит рухової активності.

Виділяють такі основні типи таборів для дітей шкільного віку:

1. Оздоровчий табір – найбільш поширений тип.

2. Спортивний табір ДЮСШ – необхідний для забезпечення активного відпочинку та зміцнення здоров'я юних спортсменів, підвищення їх загальної фізичної підготовки, спортивної майстерності. Табір створюється відомством або спортивним товариством, якому підпорядкована ДЮСШ.

3. Табір праці і відпочинку – покликаний підготувати учнів до активної праці у народному господарстві, організувати змістовний відпочинок, вдосконалити фізичний розвиток учнів, зміцнити їх здоров'я.

4. Міський дитячий оздоровчий або спортивно-оздоровчий табір – створюється під час канікул на базі ЗОШ, спортивних споруд, закладів культури та охорони здоров'я для забезпечення активного відпочинку та зміцнення здоров'я дітей, які у канікулярний період залишилися в місті.

5. Туристично-оздоровчий табір розташовується у мальовничій місцевості. Основним засобом оздоровлення у цих таборах є туризм.

Штат табору слід формувати на конкурсній основі. Обов'язковим для керівництва табору і педагогів-вихователів повинно бути знання вікових особливостей дітей, широка ерудиція, культура спілкування, наявність педагогічних здібностей, добра фізична підготовка.

Перед початком роботи літніх таборів необхідно проводити семінар для працівників таборів з диференційованою програмою занять, враховуючи їх різноманітні функціональні обов'язки. Необхідно завчасно підготувати матеріальну базу, документи планування та ін.

У штатному розкладі табору передбачені посади інструктора з ФК і педагога-інструктора з плавання, на яких покладається керівництво всіма фізкультурно-оздоровчими і спортивними заходами. Загальну відповідальність за стан ФВ в таборі несе директор табору.

У табір скеровуються діти віком 6-16 років. Згідно з гігієнічними нормами РА, щоденна тривалість рухової діяльності повинна бути забезпечена у таких межах: для 6-10-річних – 4-5 год; для 11-16-річних – 3.5-4.5 год.

Реалізація запропонованих норм здійснюється сумарно за рахунок організованих та самостійних форм занять.

Основні завдання ДОЗ:

1. Зміцнення здоров'я, сприяння нормальному розвитку і загартуванню дітей.
2. Сприяння гармонійному розвитку рухових якостей і пов'язаних з ними здібностей.
3. Залучення дітей до занять ФКіС.
4. Поповнення фізкультурних знань, формування і вдосконалення рухових вмінь і навичок, які складають основу фізкультурної освіти.

Реалізації завдань активного відпочинку та оздоровлення сприяють умови перебування дітей у таборах. Серед головних факторів необхідно вказати такі:

1. Використання природного середовища для загартування і зміцнення здоров'я (сонце, повітря, вода).
2. Чіткий і здоровий добовий режим життєдіяльності, дотримання санітарно-гігієнічних вимог.
3. Систематичне і раціональне харчування.
4. Впровадження в режим дня системи фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів.
5. Розвинена система самоорганізації та самообслуговування.

Загартування – це поступове підвищення стійкості організму дитини до несприятливих факторів (холод, спека, радіація). Сполучення загартування з руховою активністю збільшує захисні сили організму. Фізіологічна сутність процедур загартування (повітряні та сонячні ванни, водні процедури) полягає в тому, що під впливом повторної дії факторів

зовнішнього середовища відбувається поступове пристосування організму до них.

РОД у літніх дитячих таборах включає фізкультурно-оздоровчі, навчальні-тренувальні та масові фізкультурно-спортивні заходи.

Основними формами РОД у таборах різного типу є такі:

- ранкова гігієнічна гімнастика; загартовуючі процедури; година ФК в загоні (фізкультурні заняття та ігри на місцевості в загоні); навчально-тренувальні заняття у фізкультурних гуртках, спортивних секціях; заняття з плавання; спорт. змагання, конкурси, турніри (в загонах і загальнотабірні); самостійні заняття фіз. вправами (рухливі та спортивні ігри); показові виступи, фізкультурні забави та спортивні атракціони на вечорах та загальнотабірних святах; ігри та забави на місцевості; прогулянки, екскурсії, турпоходи.

Ранкова гігієнічна гімнастика – проводиться з усіма дітьми. Триває близько 30 хв, при потребі – індивідуально. У таборах різного типу крім ЗРВ включають спеціальні фізичні вправи для розвитку сили окремих м'язових груп, покращення рухливості у суглобах, вдосконалення техніки або тактики певного виду спорту, тому її ще називають ранковою спеціалізованою зарядкою. Комплекси будують так, щоб навантаження зростало через кожні 5 днів.

Основні засоби загартування – сонце, повітря, вода. Основні принципи загартування – систематичність, послідовність, індивідуалізація. Необхідно застосовувати різноманітні засоби та форми, поєднувати процедури загального і локального впливу. Загартування проводиться у спеціально відведені години згідно гігієнічних рекомендацій.

Година фізичної культури в загоні – основна форма ФВ в дитячих літніх таборах. Її необхідно проводити кожного дня. Основу змісту години ФК в загоні складають вправи комплексної програми з ФВ у школі, а також елементи видів спорту, які можна провести на досить високому рівні. Тривалість години ФК в загоні – 60 хв.

Якщо заклади відпочинку знаходяться біля водоймищ, тоді приділяється велика увага навчанню дітей плавати. Це не лише життєво необхідна рухова навичка, а також ефективний засіб загартування і зміцнення здоров'я.

Однією з важливих форм як навчально-тренувальної, так і масової фізкультурно-спортивної роботи є спортивні змагання. Вони застосовуються також як форма пропаганди ФКіС.

Важливе місце в РОД посідають прогулянки:

- гігієнічної спрямованості (у повільному темпі без особливих фізичних зусиль);

- прогулянки з метою зміцнення здоров'я і загартування організму;

- тренувальні прогулянки;

- пізнавальні (збір рослин для гербаріїв, комах для колекцій).

Екскурсії у музеї, старовинні садиби застосовуються як пізнавальний і тренувальний захід.

Організації турпоходів в літніх таборах

Організовуючи туристичні походи в дитячих таборах, не можна забувати, що проведення походів передбачає вирішення не тільки освітніх та оздоровчих задач, але й залучення дітей до суспільно-корисної праці. Це можуть бути різноманітні краєзнавчі дослідження за завданням шкіл, музеїв, зоологічних і ботанічних садів, промислових підприємств, науково-дослідних інститутів. Такими завданнями можуть бути: збір і складання колекції комах, мінералів, корисних копалин, гербаріїв, дослідження водоймищ і річок, збір диких польових трав, догляд за пам'ятниками старовини і т.д.

У залежності від виду пересування розрізняють піший, велосипедний та водний туризм. Найбільш поширеним в таборі є піший туризм. Він доступний для кожного школяра. Для дітей віком 6-7 років можливі походи на відстань 1-3 км.

В багатьох таборах у кожній зміні створюються туристські клуби, які включають гуртки юних істориків, географів, археологів, фотокореспондентів. Туристський клуб повинен мати своє приміщення – кімнату або куточок, яке обладнане наочними матеріалами, навчальними посібниками, необхідним туристичним інвентарем, методичною літературою. До керівництва клубом і гуртками залучають інструкторів та вихователів, які працюють в школі вчителями природничих і суспільних дисциплін.

Головним завданням туристського клубу є підготовка і проведення туристських походів.

Збираючись у похід треба намітити завдання і маршрут походу. Маршрут походу з його малими/великими привалами повинен допомагати вирішенню поставлених завдань. Перед складанням маршруту походу треба всебічно вивчити місцевість, на якій він буде здійснюватися. Краще всього керівник походу особисто повинен

перевірити місцевість. Маршрут також можна вибрати, користуючись топографічною або туристською картою.

ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ СИСТЕМ ОЗДОРОВЛЕННЯ

В наш час в складній екологічній ситуації людина відчуває суттєве зниження життєвих сил організму, коли більше половини смертельних випадків припадає на серцево-судинні захворювання, коли відмічається постійний ріст онкологічних захворювань значно активізувався інтерес до методів оздоровлення, які можна назвати "нетрадиційними".

Системи оздоровлення академіка О.Мікуліна та К. Дінейка

1. Аероіонізація. О.Мікуліну разом з Г.Головановим належить перша розробка спеціального гідроіонізатора (1953 р.). У 1955 році були проведені медичні наукові дослідження впливу аерофонів на бактерії. Було доведено зниження бактерій у повітрі і прийнято рішення встановлювати іонізатори в лікарнях, особливо в операційних. Академік радить включати кімнатний іонізатор одразу після пробудження.

2. Заземлення. Дослідження О.Мікуліна свідчать, що навіть прості електричні прилади здатні реєструвати появу в ізольованій від землі людині шкідливі позитивні електрзаряди, що виникають у процесі її праці та побуту. Так, якщо людина лягає в постіль і натягує на себе ковдру, то вона заряджається шкідливим неприродним статичним позитивним зарядом величиною 600-700 Вольт. При ходьбі по підлозі, яка покрита лінолеумом, позитивний заряд досягає 1000 Вольт. Це служить причиною появи головного болю, дратівливості, серцево-судинних захворювань, швидкої втоми, поганого сну.

3. Віброгімнастика. Це профілактичний вид ФК, оскільки струшування стимулює венозний відтік крові, усуває скупчення шлаків і тромбів біля венозних клапанів. Така гімнастика особливо корисна людям, які багато часу приділяють часу розумовій діяльності. Виконувати її можна під час ранкової гімнастики, під час прогулянок. Час виконання – 1 хв., 3-5 повторень в день. Темп – 1 струшування за 1с, через 30с перерва 5-10с. Достатньо 60 струшувань.

Дихальна система Стрельнікової і В.Бутейка

Дихальна гімнастика Стрельнікової. Її часто називають пара-

доксаль_ною. В її основі 2 основні вправи:

- 1) нахил вперед і одночасно різкий і короткий вдих;
- 2) зведення зігнутих в ліктях рук поставлених перед грудьми на рівні плечей і одночасно короткий активний вдих.

Пропонується виконувати 8 вправ:

- 1) повороти голови вліво-вправо;
- 2) нахили голови вліво-вправо;
- 3) нахили голови вперед-назад;
- 4) зведення рук перед грудьми;
- 5) пружинні нахили вперед;
- 6) пружинні нахили назад;
- 7) пружинні присідання у випаді;
- 8) нахили вперед-назад.

В усіх зазначених вправах суворо обмежений порядок вдиху.

Дихальні вправи за системою В.Бутейка або “спірокультура Бутейка”.

Сутність цієї системи полягає в ліквідації навичок глибокого дихання. Бутейко доводить, що глибоке дихання порушує кисневе голодування, призводить до виведення з організму корисних солей (натрію, калію, магнію, кальцію, фосфору). Глибоке дихання порушує діяльність нирок, печінки та інших органів.

Для одужання Бутейко запропонував використовувати вольове зменшення дихання самою людиною для накопичення вуглекислого газу в організмі. Надлишок вуглекислого газу розширює бронхи і судини, за рахунок чого до всіх тканин поступає достатня кількість повітря і відбувається нормалізація всіх метаболічних реакцій. При цьому хвороба відступає.

Система індійської йоги

В цілому світі за останні роки спостерігається великий інтерес до різних нетрадиційних систем в тому числі і до індійської йоги, вчення якої приваблює людей різного віку і різних професій. Слід зауважити, що йога – це не набір вправ, якими можна займатися як-небудь, а добре розроблена система для досягнення гармонії між людиною та оточуючим її світом.

Мало просто виконувати вправи, потрібно розуміти призначення кожної з них і дотримуватися визначеної послідовності в їх виконанні і враховувати при цьому свої індивідуальні особливості. Комплекс йоги

може бути універсальним, але підхід завжди індивідуальний. Головна мета йоги – досягнення гармонії, відчуття здоров'я. Потрібно зауважити, що йога не обмежується лише фізичними вправами. Складовими частинами йоги є харчування і режим дня, специфічні методи психо-регуляції, самоаналізу.

В практиці використовується поетапний підхід у навчанні йоги. На 1-му етапі головною задачею являється – розвиток внутрішньої уваги, практичного усвідомлення того, як працює тіло і розум, які рухові і психічні стереотипи закладені в них. В процесі занять людина вчиться “спілкуватися” зі своїм тілом, одночасно оволодіваючи простими методами саморегуляції. На 2-му етапі починається вивчення основного оздоровчого комплексу йоги і його методів. Паралельно з цим проводиться індивідуальна робота для зміцнення тих органів, які послаблені. На 3-му етапі основну увагу приділяють розвитку скритих можливостей організму, досягненню так би мовити запасу здоров'я. А це потребує серйозного досвіду. Справа в тому, що виконуючи складні вправи, важко вловити ті особливості і тонкощі, які забезпечують максимальний ефект. В зв'язку з цим потрібно дотримуватися одного з головних принципів йоги “від простого до складного”.

Патанджалі створив 8-ми ступеневий шлях розвитку. У системі Патанджалі відображені всі основні аспекти йоги: 1 і 2 ступені складають крія-йогу; 3 і 4 – хатха-йогу; 5 - 8 ступені – раджа-йогу.

Слово крія – означає «дія, діяльність». Йоги надають велике значення крія-йозі. Це важливий моральний аспект, без вивчення і засвоєння якого важко досягти серйозних успіхів в йозі. Початкова ступінь – “Яма” в перекладі означає “смерть, відмова” саме: відмова від поганих внутрішніх якостей, поганих рис характеру, які негативно відбиваються на взаємовідносинах людини і суспільства. Друга ступінь – “Ніяма” в перекладі – “відродження, прийняття”. У ній людина займається відродженням хороших внутрішніх якостей, позитивного способу життя і мислення. Основним правилом тут є внутрішнє і зовнішнє очищення.

3 ступінь – асана (це поза, положення тіла). Асани стимулюють спрямовану мікроциркуляцію крові.

4 ступінь – пранаяма (дихальна гімнастика). Прана – життєва енергія. Пранаяма – контроль над енергією людиною. Прана – за вченням йоги – це космічні флюїди, які в поєднанні з сонячною енергією дають життя. Повне, повільне і рідке дихання дозволяє людині максимально поглинаги прану з повітря. Головна мета пранаями – зробити дихання повільним і

рідким, що буде сприяти нормалізації роботи систем організму.

Китайська оздоровча система – тайцзіцюань і цигун

На сьогоднішній день ушу – вид спорту, а ось тайцзіцюань – одна із різновидностей ушу – має чисто оздоровчий напрямок і доступна практично всім людям, в тому числі і людям похилого віку, і тим кому необхідно відновитися після хвороби.

“Тайцзі” – це велика межа, тобто полюс людських можливостей.

“Цюань” – Кулак, тобто кулак Великої межі.

Основна вправа – рух-форма, яка є комплексом поз, що повільно переходять одна в одну. Виконуються вони без пауз і зупинок (певна схожість до повільного танцю).

Слід зауважити, що суттєвою відмінністю тайцзіцюань від європейських оздоровчих систем є присутність двох ознак, які виникають із філософського розуміння життєдіяльності організму, а саме:

- єднання зовнішнього і внутрішнього;
- обов'язкова боротьба протилежностей – інь і янь.

Китайська традиційна медицина вважає, що в людському тілі є канали по яких циркулює “життєва енергія”. Формою виявлення життєвої енергії є боротьба і взаємодія двох діалектично полярних сил – інь і янь. Оздоровча дія гімнастики полягає в чітко послідовних рухах корпусу кінцівок і концентрації уваги на самих діях, завдяки чому активніше протікає життєва енергія “ци”, зникають патологічні причини для її блокування.

Кожний рух в системі вправ переходить в свою протилежність. Ці рухи дуже повільні, не напружені, виконуються з достатнім розслабленням м'язів, але з максимальною концентрацією уваги на самому русі тіла і кінцівок.

Результати проведених за останні роки численних досліджень привели вчених до висновку, що так звана субстанція “ци” є об'єктивно існуючими формами рухів матерії.

Заняття цигун вирішують такі оздоровчі завдання:

Зміцнення здоров'я, посилення імунітету, профілактика і лікування хронічних захворювань; покращення тілобудови і зовнішності, сповільнення процесів старіння організму; зняття втоми, підвищення працездатності; розвиток інтелекту, виявлення резервних можливостей тіла і психіки; підготовка до діяльності в екстремальних умовах і розвиток спеціальних якостей; покращення пам'яті, зору, розвиток здатності до самоконтролю.

Система оздоровлення Су Джок

Су Джок-терапія розроблена південно-корейським вченим професором Пак Чже Ву. Це не тільки метод лікування, але й спосіб пізнання основних законів життя.

Тіло людини – це форма життя, яка є маленьким, добре гармонійно складеним Всесвітом. Тому у тіла є все необхідне для того, щоб підтримувати своє життя та існувати у природі як цілісне незалежне явище.

“Су” – кисть, “Джок” – стопа. Системи відповідностей кисті та стоп розглядаються як пульти дистанційного керування здоров'ям людини. Якщо уважно проаналізувати наскільки кисті і стопи повторюють будову нашого тіла, то можна зрозуміти будову цих лікувальних систем або визначити точки і зони, які слід стимулювати у випадку виникнення хвороби.

Кисті і стопи, завдяки Природі, подібні тілу за будовою. Су Джок терапію – метод лікування впливом на кисть і стопу – можна віднести до найкращих методів самопомогі, які відомі у сучасний час.

Система оздоровлення “Детка”

Система Порфирія Іванова є оригінальним і мудрим поглядом на людину і природу. Усі отриманні знання П.Іванов випробував на собі. Його система спрямована на практичне досягнення гармонії тіла, розуму і душі. Основою її є загартування (тіла, моралі, серця).

Система називається “Детка”, бо кожна людина – це дитина природи.

Принципи П.Іванова перекликаються із загартувальними засобами слов'янських народів. Виходячи з них, практикують: прогулянки дітей на свіжому повітрі не менше 3-х годин у день; перебування у приміщенні в трусиках і ходьба босоніж; виконання дихальних вправ кілька разів протягом дня (обов'язково після сну і під час занять); миття рук, обливання ніг холодною водою, знаходження акупунктурних точок, плавання в басейні та спеціальні комплекси вправ з розгиранням акупунктурних точок; легкий, зручний, гігієнічний одяг; самомасаж стоп ніг: катання палиці, масаж на килимку зі щитами – для зняття напруги, підвищення біологічної активності організму

Точковий масаж

Система оздоровчо-профілактичної роботи має багато складових: повітряні ванни, водні процедури, фітотерапія.

На сьогоднішній день одним з ефективних засобів оздоровлення та профілактики захворювань є використання точкового масажу.

В основі точкового масажу лежить механічна дія пальцями на біологічно активні точки, які мають рефлекторний зв'язок з різними внутрішніми органами та функціональними системами. Такий масаж виконується кінчиком вказівного пальця правої руки (або обох рук на симетрично розташованих точках), а також кінчиками середнього чи великого пальців. Рухи колові. Їх темп і сила натискування нарощуються поступово. Орієнтиром служить відчуття, ніби точку механічного впливу "розпирає" зсередини.

Основні принципи загартування: систематичність, поступовість та індивідуальний підхід.

Принцип систематичності передбачає, що масаж потрібно проводити щоденно.

Поступовість. Цей принцип означає планомірне нарощування навантаження від простого до складного, враховуючи вікові можливості дітей.

Принцип індивідуального підходу. Це врахування вікових можливостей та індивідуальних особливостей кожної дитини. Основна вимога – точковий масаж повинен викликати тільки позитивні емоції і бути цікавим.

Точковий масаж (за Уманською)

З великої кількості біологічно активних точок нашого організму А.А.Уманська виділила ті, від яких залежить стійкість до простудних захворювань. Їх можна вважати біологічно активними зонами, оскільки їх площа складає в середньому 2-2,5 см², через що їх легко можна віднайти. Кожна дитина може застосовувати точковий масаж анти простудної спрямованості для запобігання або полегшення протікання хвороби.

Біологічно активні зони за А.А. Уманською:

Розташована в центрі грудини, на рівні 1-го ребра. При впливі на неї відбувається нормалізація кровообігу, профілактика запалень бронхо-легеневої системи, ангіни; покращується кровопостачання стравоходу, трахеї, бронхів, легенів.

Знаходиться під яремної ямкою між ключицями. Вона пов'язана з діяльністю виличкової залози, яка відіграє важливу роль у формування захисних сил організму. Змінюючи частоту, силу і скерованість впливу на виличкову залозу можна по-різному впливати на її діяльність (або

посилювати, або пригнічувати імунну відповідь організму).

Симетричні точки, які знаходяться в районі сонних артерій, які керують центрами, що контролюють хімічний склад крові і розташовані на шляху току крові від серця до мозку. Вплив на цю зону допомагає регулювати обмін речовин і підтримувати постійність внутрішнього середовища організму.

Це область перших 4-х шийних хребців, особливо важлива для нормалізації роботи головного мозку.

Розташована в районі 7-го шийного і 1-го грудного хребців. Вплив на цю зону компенсує порушення, які пов'язані з впливом факторів зовнішнього середовища.

Симетричні точки в районі носа і гайморових пазух – їх легко знайти. Стимулюють вироблення організмом біологічно активних антивірусних речовин, які більшість намагається замінити дорогими ліками.

Симетричні точки у заглибинах надбрівних дуг (де починають рости брови). Масаж покращує кровопостачання і інервацію лобних відділів мозку, а також очей, знімає головний біль і біль в очах; стимулює захисні сили організму, знімає втому очей.

Симетричні точки, які розташовані біля самої вушної раковини. Їх стимуляція стимулює роботу кори головного мозку, вестибулярного аналізатора і органів слуху; служить профілактикою вушних захворювань, знімає зубний біль.

Розташована на місці змикання великого пальця руки із зовнішньою поверхнею кисті, на самій високій точці, яка утворюється при притисканні великого пальця до долоні. Вплив на неї допомагає поборитися головного болю і нежиті.

Профілактичний масаж кистей та стоп.

Вказівним або великим пальцем треба уважно дослідити з обох сторін поверхні кистей та стоп. При цьому знайдені хворобливі зони, різні ущільнення, спазмовані ділянки м'язів – це сигнал того, що у вашому організмі не все добре. Такі зони слід добре розмасажувати пальцями до появи в них відчуття тепла, зникнення болю й ущільнень.

Дуже корисний масаж кінчиків пальців та нігтьових пластинок кистей та стоп. Ці ділянки відповідають головному мозку. Окрім цього, на них проєктується все тіло людини у вигляді міні-систем відповідності. Тому кінчики пальців треба масажувати до стійкого відчуття тепла. Це здійснює оздоровлюючий вплив на весь організм.

Система оздоровлення Б.С. Толкачева

Метод фізичної реабілітації, розроблений Б.С. Толкачевим, привертає зараз велику увагу спеціалістів-медиків.

Б.С.Толкачев – педагог. Вже сорок років він проводить заняття фізкультурою з дітьми і дорослими, які страждають респіраторними захворюваннями.

Програма оздоровчих занять підходить для хворих бронхіальною астмою та іншими хронічними бронхологічними захворюваннями. Вона не підходить лише тим, хто лінивий, непослідовний і не достатньо наполегливий у досягненні мети.

Успіх даного методу в першу чергу – в комплексному підході до реабілітації хворих, який включає фізичні вправи, що тренують дихальну мускулатуру грудної клітки і діафрагмальне дихання, відновлення правильного носового дихання, масаж з сильним подразнюючим впливом в зонах і точках шкірної чутливості, безпосередньо пов'язаних з диханням.

Важливий момент – загартування з низькотемпературним режимом, спрямованим на швидке набуття стійкості до холоду, простудних захворювань. Дуже корисні спеціальні дренажні вправи, які дозволяють очищувати бронхи від в'язких, інколи гнійних, виділень. Суттєвою стороною є зміна психологічної настрою важко хворих, сильний психоемоційний вплив з домінуванням позитивних емоцій.

ОЗДОРОВЧІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ

За свідченнями фахівців, на сьогодні існує близько 300 видів оздоровчої гімнастики, а пошук нових видів і форм оздоровчих занять триває. Безперервно виникають і вдосконалюються авторські системи оздоровлення: Джейн Фонди, Каллан Пінкней, К.Бейлі та ін. Усі системи оздоровчої гімнастики можна умовно поділити на три групи: східні, європейські та американські, що стали інтернаціональними.

Східні системи (йога, цигун, ушу та ін.) мають давню історію. Особливу увагу в них приділено на комплексності тріади: рух, дихання, свідомість.

Специфіка східних систем полягає в тому, що вони поєднують етичні правила та фізичні вправи.

Європейські та американські системи гімнастики порівняно молоді. До них належать аеробіка Джейн Фонди, калланетика, степ-аеробіка, фанк-аеробіка, аква-аеробіку та ін.

Їх суть полягає в поєднанні загальнорозвиваючих вправ із біговими,

стрибковими й танцювальними рухами, які виконуються переважно поточним способом під сучасну емоційну музику.

Емоційність занять обумовлює прагнення до участі в них людей переважно молодого та першого зрілого віку.

У вітчизняній практиці оздоровчого тренування застосовуються такі види оздоровчої гімнастики, як основна, жіноча, ритмічна, атлетична, стретчинг. Останнім часом поширеними серед жінок різного віку стали заняття шейпінгом.

Засобами основної гімнастики є прикладні вправи (біг, стрибки, лазіння та ін.); загальнорозвиваючі вправи (без предметів, з предметами, в парах); прості акробатичні вправи. Оздоровчий ефект залежить від інтенсивності виконання (кількості повторень, тривалості відпочинку). Застосування методу колового тренування дає змогу комплексно розвивати всі фізичні якості, особливо витривалість.

Розповсюдженою є ритмічна гімнастика (джаз-гімнастика, поп-гімнастика, модерн-гімнастика, дискоробіка). Назва обумовлена тим, що вправи виконуються під музику з чітким ритмом. Її інколи називають аеробікою, але це неточна назва, тому що м'язова діяльність у ній має аеробно-анаеробний характер.

Засоби, які використовуються в ритмічній гімнастиці, формувалися та вдосконалювалися упродовж декількох століть. Різні гімнастичні школи застосовують вправи, що активно впливають на м'язи та суглоби. Це різноманітні нахили, випади, махи ногами, підстрибування, бігові рухи, елементи сучасних танців.

Окрім того, ритмічна гімнастика запозичила деякі нескладні елементи з акробатики (перекати, перекиди, стійки на лопатках, напівшпагати та ін.), художньої гімнастики (різновиди ходьби та бігу, стрибки та ін.), хореографії (положення тіла, рухи ногами, тулубом та ін.), гімнастики йогів (окремі пози та положення тіла), а також з інших видів фізичних вправ.

Існує декілька основних напрямів занять ритмічною гімнастикою:

Програма занять за Сідне Ром (ФРН); за Марлен Шарель (ФРН) – на танцювальних елементах. Програма за Мері (Югославія). Система ритмічної гімнастики Джейн Фонди (США) має переважно атлетичну спрямованість. Атлетична гімнастика – специфічний вид гімнастики. Мета – досягнення пропорційної тілобудови та розвиток м'язової сили.

Шейпінг (від англ. “шейп”, що дослівно означає “форма”) – комплексна система, розроблена в Санкт-Петербурзі. Шейпінг – це

система занять фізичними вправами для дівчат і жінок, яка включає ритмічну гімнастику та індивідуальну роботу з атлетизму для формування досконалої фігури.

Гімнастичні вправи, спрямовані на розвиток сили

Оздоровче тренування, спрямоване на розвиток сили, складається з 2-х етапів: підготовчого та основного (в атлетичній гімнастиці є 3-й – силовий.)

У підготовчому періоді тренування розв'язуються завдання розвитку витривалості й використовуються загальнорозвиваючі та циклічні вправи. Чим старший вік людини, тим тривалішим повинен бути підготовчий період: від 2-3 тижнів до 1-2- місяців залежно від рівня фізичного стану.

В основному періоді тренування поступово вводять силові вправи з еспандером, гантелями, ізометричні вправи, вправи з гирями, штангою, на тренажерах.

Для оздоровчих занять підходить вага, що складає 50% від максимальної. Підйом снаряду здійснюється на фазі видиху, щоб не виникало напруження, яке не сумісне із завданнями оздоровлення. Послідовність виконання вправ забезпечує навантаження різних груп м'язів.

Ізометричні (статичні) вправи в оздоровчому тренуванні повинні складати не більше 15-20% від загального обсягу вправ на відміну від атлетичної гімнастики, де їх набагато більше (для підвищення сили м'язів, їх розмірів).

Час заняття, спрямованого на розвиток сили, розподіляється таким чином: підготовча частина – 20%, основна частина – 70%, заключна частина – 10% часу.

У підготовчій частині проводиться розминка, що включає вправи без обтяжень і дихальні, а також циклічні вправи для розвитку загальної витривалості.

В основній частині виконуються вправи з силовими навантаженнями, відтискання, присідання, вправи для м'язів живота, спини, з еспандером, гантелями (3-5 кг). На більш пізніх етапах – з гирями та штангою.

У заключній частині виконуються дихальні вправи та на розслаблення, біг підтюпцем, ходьба.

Тренажери

В оздоровчому тренуванні, спрямованому на розвиток сили, активно

застосовуються тренажери. Заняття на тренажерах мають особливості, тому важливо знати методичні підходи до їх програмування та проведення. Повинні контролюватися такі параметри: частота занять (їх періодичність), тривалість (обсяг навантажень), спрямованість впливу, потужність навантажень, послідовність виконання вправ, тривалість інтервалів відпочинку.

У підготовчому періоді (перші 2-4 тижні) проводиться навчання техніці фізичних вправ і способам самострахування. Величина обтяжень у названий період мінімальна. Необхідно контролювати показники ЧСС, що не повинні перевищувати індивідуальних значень ЧСС = 150 мінус вік у роках. Послідовність роботи на тренажерах істотного значення не має. Періодичність занять – 3-4 рази на тиждень.

В основному періоді для визначення раціонального фізичного навантаження на всіх тренажерах (окрім велотренажера й доріжки, що біжить) проводиться так званий максимальний тест (МТ). Суть його полягає в тому, що особам до 40 років пропонується працювати по 30 с. у максимальному темпі з інтервалом 60 с. Особи, старші 50 років, виконують вправи у звичайному темпі. Залежно від рівня фізичного стану надалі рекомендується таке дозування: при середньому – число повторень в одній серії – 40% МТ; вище середнього, високому – 50% МТ; нижче середнього, низькому – тривалість виконання вправ на кожному тренажері – 2 хвилини, темп виконання довільний.

При зміні тренажера обов'язково виконуються дихальні вправи і вправи на розслаблення.

Гімнастичні вправи, спрямовані на розвиток гнучкості

Існує два типи вправ, під час яких відбувається розтягування м'язів:

- балістичні (махи, згинання, розгинання), які виконуються з великою амплітудою та швидкістю;

- статичні (дуже повільні рухи в певній позі, що утримується 5-30 с.).

У зарубіжних країнах досить популярним є стретчинг (від англ. "stretching" – розтягування) – статичні вправи, для вдосконалення гнучкості та розвитку рухливості суглобів.

У США розповсюджена калланетика, розроблена американською балериною Каллан Пінкней. Її мета – корекція фігури та усунення недоліків тілобудови. Вона включає вправи, пов'язані з статистичним напруженням та розтягуванням окремих м'язових груп.

У різних країнах розповсюджені різні методики застосування стретчингу. Німецькі фахівці вважають доцільним його застосування

після 5-10 хвилинного бігу, під час розминки. У США, як правило, стретчинг виконують тільки після основної частини тренування, а не перед нею, тривалість вправи 10-15 с. Спеціалісти Росії є прихильниками довшої тривалості виконання вправ – до 30 секунд і довше.

Вважається, що розтягуванню м'язів сприяє певний режим пиття води. Її треба пити без обмежень, краще поволі й часто. Вода сприяє збереженню еластичності м'язів.

Гімнастичні танцювальні вправи

Танець традиційно розглядався як вид мистецтва, в якому основним засобом створення художнього образу є рухи та положення тіла. Поруч з тим, упродовж віків танці використовувалися з метою фізичного вдосконалення, зміцнення здоров'я, відновлення працездатності.

У наш час широке розповсюдження отримала танцювальна аеробіка, яка за своїм призначенням поділяється на спортивну та оздоровчу. Синонімами танцювальної аеробіки є тонізуюча гімнастика, джаз-гімнастика, диско-гімнастика, фанк-аеробіка (рухи із супер популярних танців: реп, хаус, свінг, хіп-хоп), стріт-денс (рухи танців чорношкірих американців), салсу (латиноамериканська аеробіка).

Особливість занять – взаємозв'язок рухів з музикою. Саме тому необхідно окремо висвітлити питання впливу музики на організм людини.

У медичній практиці існує такий вид лікування, як музикотерапія, що застосовується для нормалізації емоційного стану. Спеціально підібрана, за своїм функціональним впливом на організм музика може заспокоювати або збуджувати, сприяти підвищенню або зниженню тону м'язів, впливати на працездатність, регулювати дихання та ЧСС, які залежать від висоти, сили, тембру, характеру музичного твору.

Кожний з наведених вище видів оздоровчої гімнастики довів своє право на існування у практиці оздоровчого тренування. Однак, жоден з них не є універсальним і прийнятним абсолютно для всіх. Необхідно комплексно сполучати гімнастичні вправи різної спрямованості з циклічними вправами. Перевагу комплексного підходу до використання засобів оздоровчої фізичної культури демонструє досвід оздоровчого тренування в багатьох країнах світу.

ПРОВЕДЕННЯ МАСОВИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ

Масові фізкультурно-спортивні заходи займають важливе місце в системі оздоровчої діяльності. Вони мають на меті залучення населення до занять фізичною культурою, підвищення їх фізичної підготовленості, формування рухових навичок та вмінь, розвиток фізичних якостей, стимулювання до систематичної участі у фізкультурно-оздоровчих заняттях.

Масові фізкультурно-спортивні заходи – це ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням віку, статі, рівня фізичної підготовленості, мають приблизно однакові можливості в досягненні перемоги в доступних їм вправах. Зазначена доступність досягається спеціальним вибором змагальних вправ, складності та довжини дистанцій, ваги снарядів, які використовуються, а також тривалістю та інтенсивністю виконання вправ. Окрім того, для змагань, за участю різного контингенту з метою зрівнювання їх можливостей використовуються гандикапи, фори, зрівнювальні коефіцієнти та заохочувальні бали.

У фізкультурно-оздоровчих групах змагальні заходи проводяться не лише з метою перевірки навичок та вмінь, які сформувались у результаті занять, але й для організації активного відпочинку, фізичної рекреації. Саме тому особливими є підготовка і проведення таких заходів.

У процесі тренувальної роботи у фізкультурно-оздоровчих групах проводяться змагання навчально-тренувальної спрямованості. Їх мета – забезпечення емоційності занять, стимулювання результатів, ефективність занять, вирішення виховних завдань.

До заходів навчально-тренувальної спрямованості належать змагання за спрощеними правилами, виконання державних тестів, рухливі ігри, туристичні естафети, змагання на “стежках здоров'я” та ін.

Для членів фізкультурно-оздоровчих груп, що мають достатній рівень фізичного стану, оволоділи навичками змагальної діяльності, можуть бути організовані змагання з метою досягнення результату, перемоги в першості, визначення найсильніших. Такі змагання проводяться згідно з загальноновизнаними правилами як у фізкультурних осередках, так і за календарними планами районних, міських, обласних організацій.

Для організації заходу необхідно заздалегідь утворити оргкомітет. До його складу бажано включити представників тих організацій, які можуть бути корисними в підготовці та проведенні змагань, атракціонів, розваг.

Діяльність оргкомітету проводиться згідно з планом підготовки заходу, в якому доцільно передбачити такі питання:

1. Розробка положення про проведення фізкультурно-спортивного заходу.
2. Складання кошторису витрат.
3. Підготовка сценарію (детального плану проведення) заходу, який включає церемоніали відкриття, проведення, закриття, нагородження, підйому та спуску прапора тощо.
4. Підбір, затвердження, інструктаж безпосередніх організаторів, технічних керівників, суддів, членів журі.
5. Підготовка місць проведення змагань. Оформлення їх засобами наочної агітації, пропаганди, маркування трас, ігрових майданчиків, установаження огорожень, вказівників та ін.
6. Підготовка обладнання, інвентарю, спорядження (в тому числі суддівського), придбання призов, підготовка грамот, протоколів.
7. Виготовлення засобів наочної агітації, реклами, складання коментарських текстів, афіш, оголошень та ін.
8. Організація медичного забезпечення, придбання медичних препаратів, обладнання медичного пункту.
9. Організація транспортного та побутового обслуговування (якщо захід проводиться із виїздом за межі міста).

Головним управлінським документом, на підставі якого проводяться фізкультурно-спортивні заходи, є Положення. Воно визначає зміст та порядок змагальної діяльності, регламентує відносини між організаторами, суддями, учасниками.

Існує декілька способів проведення заходів змагальної спрямованості. Вони запозичені зі спорту вищих досягнень, але мають певні особливості. Найбільш розповсюдженими є прямий, круговий та із вибуванням.

ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ З ОСОБАМИ РІЗНОГО ВІКУ І СТАТІ

Виділяють три групи ознак, за якими побудована вікова періодизація розвитку людини: біологічні, психологічні, соціальні.

У науковій літературі з проблем довголіття використовуються такі поняття: календарний вік, пенсійний вік, демографічний вік, біологічний (або функціональний) вік.

Календарний вік людини дорівнює кількості прожитих років. Пенсійний вік встановлює держава. Демографічний вік – це середній

вік певної групи людей відносно до всього населення, обумовлений впливом соціальних факторів.

Біологічний (функціональний) вік залежить від способу життя, перенесених захворювань, стресових ситуацій, кваліфікації й освіти, фізичної, психічної, інтелектуальної активності або бездіяльності. Останні наукові дослідження свідчать, що в людей старшого й похилого віку більше індивідуальних рис, ніж загальних.

У вітчизняній літературі з питань вікових особливостей використання фізичних вправ в оздоровчих цілях дотримуються наступної вікової періодизації життя дорослої людини:

19-28 років – молодіжний вік; 29-39 років – (чоловіки) зрілий вік, 1-й період; 29-34 роки – (жінки) зрілий вік, 1-й період; 40-60 років – (чоловіки) зрілий вік, 2-й період; 35-55 років – (жінки) зрілий вік, 2-й період; 61-74 роки – (чоловіки) похилий вік; 56-74 роки – (жінки) похилий вік; 75-90 років – (чоловіки, жінки) старший вік; 91 рік і старші – довгожителі.

Європейське зональне бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я пропонує розподіл населення за такими віковими групами:

45-59 років – середній вік; 60-74 роки – рання старість; 75-89 років – старечий вік; 90 років і старші – довголіття.

Методика оздоровчого тренування осіб зрілого віку

Люди зрілого віку – основний контингент населення, зайнятий продуктивною працею. Маючи великий запас знань, виробничий та життєвий досвід, вони становлять цінність для суспільства. Саме в цьому віці, особливо після 40 років значна частина населення страждає від серцево-судинних та інших захворювань. Відомо, що зміни функціональних показників організму в період онтогенезу мають гетерохронний характер. Одні функції та показники починають знижуватися вже в перші роки життя (гнучкість, відносна маса крові на кілограм ваги, смаковий поріг), інші (потужність серцевої діяльності, показники сили, витривалості тощо) – спочатку зростають, а після 30 років знижуються. Одночасно морфологічний склад крові, кислотно-лужна рівновага з віком майже не змінюються.

Незважаючи на гетерохронність змін функцій і показників в онтогенезі, сучасні дані геронтології (науки про довголіття) свідчать, що інволюційний період розвитку людини починається в 35-40 років, коли здійснюється перехід з першого зрілого віку в другий.

Головне завдання фізкультурно-оздоровчих занять у зрілому віці –

збереження і зміцнення здоров'я, підтримка оптимальної життєдіяльності та високої працездатності впродовж основного періоду трудової діяльності.

Для збереження і зміцнення здоров'я рекомендуються циклічні вправи (біг, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, веслування), оздоровчі види гімнастики, спортивні ігри. Оптимізація режимів фізичних навантажень досягається шляхом систематичної зміни видів фізичних вправ і досягнення тренувального ефекту при обмежених за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень. У цьому віковому періоді рекомендується сезонна зміна видів фізичних вправ мінімум – два, максимум – чотири рази на рік.

Існує думка, що з особами першого зрілого віку оздоровчо-фізкультурні заняття необхідно проводити не більше трьох разів на тиждень з додатковим заняттям рекреаційного характеру.

Тривалість занять вправами аеробного характеру залежить від їх інтенсивності (за показниками ЧСС). Так, при збільшенні частоти пульсу на 100%, у порівнянні з показниками у спокої, мінімальна тривалість фізичних вправ повинна складати 10хв, при збільшенні на 75% – 20хв, на 50% – 45 хв та на 25% – 90хв.

Після досягнення людиною 40 років (другий період зрілого віку), як свідчать результати клінічних обстежень, в організмі людини наступають вікові зміни: звужуються судини та знижується їх еластичність. Це призводить до погіршення кровопостачання життєво важливих органів: серця, мозку, печінки, нирок, селезінки. Як у чоловіків, так і у жінок сповільнюються відновлювальні процеси, слабнуть м'язи спини та живота; стають більш тонкими, відносно тулуба, кінцівки. Як наслідок – формується інший зовнішній вигляд людини. У зв'язку з цим, під час зустрічі, особливо після тривалої перерви, знайомі ледве впізнають один одного.

Результати досліджень свідчать, що в осіб віком 40-60 років, за умови систематичних фізкультурно-оздоровчих занять, помітний тренувальний ефект простежується вже через 8 тижнів занять. Однак його формування в людей, старших 40 років, досягається за допомогою якісно інших, ніж у молодих людей, механізмів регуляції функцій. Установлено неоднаковий характер і щільність зв'язку між рівнем фізичної працездатності та фізичними якостями в осіб різного віку: якщо в осіб 20-39 років значущий зв'язок фізичної працездатності простежується лише із загальною і швидкісною витривалістю, то після 40 років – з

усіма руховими якостями. Це вимагає диференційованого підходу до вибору спрямованості фізичних вправ залежності від віку й рівня фізичного стану.

Програми фізичної активності людей другого періоду зрілого віку, в першу чергу, передбачають вправи аеробного характеру. Окрім циклічних вправ, застосовуються оздоровчі спортивні ігри (волейбол, бадмінтон, теніс), гімнастичні вправи.

Програми рухової активності корисно поєднувати з антиалкогольними та антициготюновими програмами як складовими здорового способу життя.

Фізкультурно-оздоровчі заняття з людьми похилого та старшого віку

При організації фізкультурно-оздоровчих занять з особами похилого віку необхідно враховувати вікові особливості організму.

Після 50 років починає зменшуватися збудливість кори головного мозку та рухливість нервових процесів, знижується сила процесів збудження та гальмування, що пов'язано зі швидким виснаженням нервових клітин. Тому в похилому і старшому віці необхідний більш тривалий відпочинок після фізичної та розумової праці. Фізичні вправи на швидкість, які виконуються з великою напругою, призводять до втоми й негативно впливають на організм.

Понижена функція симпатико-адреналінової системи після 50-60 років знижує працездатність і погіршує здатність організму до фізичних навантажень, знижується еластичність і міцність опорно-рухового апарату, що при неправильному виборі фізичних вправ може призвести до травм (розриви м'язових волокон та зв'язок). У ході старіння поступово змінюється обмін речовин, він стає менш інтенсивним за рахунок уповільненням окислювальних процесів, що спричиняє різні обмінні порушення (найбільш поширене з них ожиріння).

Вік впливає на структурні зміни м'язової тканини серця, на кровопостачання серцевого м'язу, на еластичність стінок його судин. При значній недостатності кровопостачання серцевого м'язу фізичні вправи викликають задишку й болі в серці. У процесі старіння стає більш тривалою стадія «настроювання» організму на початковому етапі праці, збільшується тривалість відновлювальних процесів. Можливості серцево-судинної та дихальної систем пристосовуватися до умов напруженої м'язової діяльності значно обмежені. Перелічені симптоми старіння не обов'язково притаманні кожній людині похилого і старшого віку. Встановлено випадки, коли в осіб 70-79 років показники МПК, у

перерахунку на одиницю маси тіла, рівень енерговитрат, хвилинний об'єм серця і ударний об'єм крові не лише перевищували показники, характерні для цього віку, але й відповідали значенням, зареєстрованим в осіб 20-29 років. Високий рівень функціональних показників у похилому віці простежується лише в тих осіб, рухова активність яких включала спеціально організовані заняття фізичними вправами.

Основні завдання використання засобів оздоровчої фізичної культури в похилому і старшому віці полягають у тому, щоб сприяти збереженню або відновленню здоров'я, затримувати і зменшувати інволюційні зміни, розширювати функціональні можливості організму, підвищувати працездатність, сприяти творчому довголіттю.

Ті особи, які багато років займалися оздоровчою фізкультурою, як правило, є прибічниками обраного виду вправ. Особам, які останній раз були у фізкультурній залі або на спортивному майданчику під час обов'язкових шкільних занять і вирішили повернутися туди лише на схилі років, рекомендовано, згідно з різними дослідженнями, вправи на витривалість. Для людей похилого віку, які вели малорухливий спосіб життя, небажаними є вправи, які вимагають швидкого, різкого старту, наприклад, спринтерський біг, баскетбол, футбол.

Під час оздоровчого тренування із особами пенсійного віку необхідно дотримуватись таких правил:

- фізичні вправи повинні бути суворо дозовані за кількістю повторень, темпом виконання та амплітудою рухів;
- вправи із силовою напругою (еспандером, еластичним бинтом, гантелями) необхідно чергувати з вправами на розслаблення;
- після кожної серії з 3-4-х вправ загальнорозвивального характеру необхідно виконувати дихальні вправи;
- для виконання вправ слід обирати найбільш зручне вихідне положення;
- з метою уникнення перенавантаження доцільно дотримуватися принципу "розсіювання" навантаження, тобто чергувати вправи для верхніх кінцівок з вправами для ніг або для тулуба, вправи для м'язів-згиначів із вправами для м'язів-розгиначів.

У фізкультурно-оздоровчих заняттях з особами похилого та старшого віку обов'язково збільшують тривалість підготовчої та заключної частини заняття. В основну частину заняття включають паузи для активного та пасивного відпочинку.

Зі збільшенням віку людини загальний обсяг м'язової роботи, по

можливості, підтримується на досягнутому рівні, а інтенсивність знижується. Одним з найбільш простих та інформативних методів контролю є систематичне визначення ЧСС.

Проведення занять в групах здоров'я

У науково-методичній літературі всі групи людей (незалежно від віку, статі, РФС), які об'єднані для спільних занять фізичними вправами з метою оздоровлення, називають фізкультурно-оздоровчими групами (ФОГ). У залежності від завдань та засобів, які вони вирішують їх поділяють на такі види:

Групи загальної фізичної підготовки (ЗФП).

Їх завдання – зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток усіх фізичних якостей, вдосконалення рухових навичок прикладного характеру, набуття певних знань з методики оздоровчого тренування та самостійних занять фізичними вправами.

Спеціалізовані ФОГ – це групи ритмічної гімнастики, атлетизму, шейпінгу, бігу, плавання і т. п.).

Їх завдання – зміцнення і гармонійний розвиток мускулатури тіла, покращання постави, досягнення оптимальної маси тіла, розвиток гнучкості, організація активного відпочинку та ін.

Групи здоров'я вирішують, в основному, завдання суто оздоровчої спрямованості: покращання функціонального стану ССС і ДС, розвиток гнучкості, покращання координації рухів, досягнення оптимальної ваги, покращання постави та ін.

Групи здоров'я організують, як правило, для людей старшого і похилого віку, але в них можуть займатися і більш молоді люди з відхиленнями в стані здоров'я і недостатньою фізичною підготовленістю.

Вказані групи різняться і за місцем проведення занять. Так, заняття у групах ЗФП бажано проводити на відкритих спортивних майданчиках, стежках здоров'я, у лісопарковій зоні.

Спеціалізовані ФОГ потребують, як правило, типових спортивних споруд та спеціального обладнання.

Для занять груп здоров'я вимоги до бази та інвентарю мінімальні – можна застосовувати відкриті майданчики чи приміщення, нема потреби в модернових спортивних спорудах чи інвентарю.

Окремо виділяють "сімейні" ФОГ, в яких батьки займаються ФОК разом з дітьми. Спрямованість і зміст занять в цих групах залежать від широкого кола оздоровчих, освітніх та виховних завдань, які

вирішуються членами сім'ї.

Комплектування ФОГ різного типу. Однорідність груп (за віком, фізичною підготовленістю, станом здоров'я) у значній мірі дозволяє запобігти несприятливому впливу фізичних навантажень на організм не підготовлених осіб. Тому питання комплектування ФОГ приділяється особлива увага. При цьому враховують:

1. Вік людини (як правило, в осіб однієї групи різниця у віці не повинна перевищувати 10 років).

2. Стан здоров'я На підставі медичного обстеження бажаючі займатися у ФОГ поділяються на 3 медичні групи:

1 група – основна – відносяться практично здорові особи з хорошим самопочуттям і достатньою фізичною підготовленістю.

2 група – підготовча – відносяться особи, які мають незначні відхилення у фізичному розвитку, фізичній підготовленості і стані здоров'я.

3 група – спеціальна медична група – відносяться особи з відхиленнями в стані здоров'я постійного чи тимчасового характеру з низькою фізичною підготовленістю.

У групи здоров'я зараховуються лише особи 1 мед. групи, кількість осіб в групі до 30 чоловік. У спеціалізовані ФОГ, крім груп атлетичної гімнастики, можуть зараховуватися особи 1 і 2 медичних груп. Їх число не повинно перевищувати 20-25 чоловік. Особи 3 мед. групи зараховуються у групи здоров'я чисельність яких не повинна перевищувати 15 чоловік.

3. Стать. В окремих випадках можливі змішані групи.

4. Рівень фізичної підготовленості. З метою підвищення інтересу до занять доцільно однорідні вікові групи через 6-8 занять перекомплектувати за рівнем фізичної підготовленості, однак робити це з дозволу лікаря.

Можна комплектувати ФОГ з осіб певної виробничої спеціальності (групи лікарів, педагогів, інженерів) чи за загальним відхиленням в стані здоров'я.

КОНТРОЛЬ ЗА ОЗДОРОВЧИМ ЕФЕКТОМ ЗАНЯТЬ

У практиці оздоровчого тренування використовуються такі види контролю: лікарський, лікарсько-педагогічний, педагогічний та самоконтроль.

Мета контролю – забезпечити раціональне використання засобів

оздоровчої фізичної культури для збереження і зміцнення здоров'я людей, підвищення працездатності та продовження творчого довголіття.

Завдання контролю:

- визначити та оцінити рівень фізичного стану та функціональні можливості осіб, які займаються, або тих, які приступили до занять фізичними вправами з оздоровчою метою;

- обґрунтувати раціональний режим оздоровчого тренування для осіб різного віку, статі, рівня фізичного стану.

- перевірити адекватність та ефективність процесу оздоровчого тренування.

Розрізняють терміновий, відставлений та кумулятивний тренувальний ефекти.

Терміновий тренувальний ефект – зміни, які відбуваються в організмі людини безпосередньо під час виконання фізичних вправ або в найближчий період відпочинку.

Відставлений тренувальний ефект – зміни, які відбуваються в пізніх фазах відновлення (на другий день після занять або через декілька днів).

Кумулятивний тренувальний ефект – зміни в організмі, які відбуваються протягом тривалого періоду оздоровчого тренування внаслідок підсумовування термінових та відставлених ефектів окремих тренувальних занять.

Відповідно до описаних видів тренувального ефекту здійснюється контроль: оперативний, поточний, етапний. У практиці оздоровчого тренування оперативний та поточний контроль поєднуються. В оперативно-поточному контролі оцінюються терміновий та відставлений тренувальні ефекти, в етапному – кумулятивний.

Методи первинного контролю в оздоровчому тренуванні

Допуск до занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості відбувається на підставі первинного медичного обстеження, яке обов'язково доповнюється первинним педагогічним контролем.

Висновок лікаря, після первинного медичного обстеження про стан здоров'я, медичну групу для занять фізичними вправами свідчить лише про можливість фізичних навантажень. Регламентування навантажень та розробка програм оздоровчого тренування відбувається на основі визначення фізичного стану, готовності до виконання фізичної праці.

Визначення рівня фізичного стану тих, хто розпочав заняття фізичними вправами, головне завдання первинного контролю. Основні фактори, які обумовлюють рівень фізичного стану людини, – це фізична

працездатність, фізична підготовленість, функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем, вік.

Оцінка фізичної працездатності проводиться за допомогою досить складних методів тестування в умовах фізичних навантажень субмаксимальної і максимальної потужності. Проведення тестів (велоергометрія, степергометрія, тестування на тредмилі) потребує відповідної апаратури, кваліфікованого персоналу, значних витрат часу і здійснюється в спеціальних медичних установах.

Крім того, для проведення тестування фізичної працездатності необхідний спеціальний допуск після медичного обстеження з реєстрацією ЕКГ. Згідно з рекомендаціями комітету експертів ВООЗ, доцільно визначати толерантність до фізичних навантажень осіб різного віку, статі та стану здоров'я за спеціальною методикою поступового збільшення їх потужності.

Для педагогічного контролю застосовуються такі доступні методи визначення фізичного стану:

- анкетні;
- комплексні експрес-системи діагностики;
- прогнозування фізичного стану за показниками, які вимірюються в умовах спокою;
- природні рухові тести на витривалість.

Методи оперативно-поточного контролю

Завданням оперативно-поточного контролю в оздоровчому тренуванні є оцінка відповідності тренувального навантаження індивідуальним можливостям. Він проводиться безпосередньо під час оздоровчих занять, після заняття та в інтервалі між проведенням та наступним заняттями. У процесі заняття оцінюються показники працездатності та втоми.

Після заняття аналізується динаміка відновлення. Для оперативного контролю найбільш придатні методи, які дають змогу отримати необхідну інформацію за мінімальний час, не відволікають від вирішення основних завдань, не потребують перерв. У межах педагогічного контролю неможливо врахувати всі ознаки, які характеризують зміни функціонального стану людей під впливом тренувальних навантажень.

Тренер-викладач здійснює контроль на занятті, робить висновки на підставі такого комплексу ознак:

- зовнішні об'єктивні ознаки втоми;
- самооцінка свого стану тими, хто виконує фізичні вправи;

- показники ЧСС під час занять.

Зовнішні об'єктивні ознаки стану тих, хто займається (зміна кольору шкіри, потовиділення, міміка, характеристика пози та ін.), дають змогу оцінити рівень фізичного навантаження та його відповідність функціональним можливостям організму.

Дуже важливим показником відповідності навантаження стану людини є реакція відновлення пульсу після навантаження. Після оздоровчого заняття окремими фізичними вправами повне відновлення пульсу у деяких осіб відбувається через 20 і більше хвилин. У таких вправах достатньо фіксувати ступінь відновлення пульсу за перші 10 хв.

В інтервалах між заняттями оперативний контроль проводиться у вигляді самоконтролю. Викладачі-тренери повинні надати консультації щодо його проведення та аналізувати одержані дані. У міру накопичення фіксованих даних оперативно-поточного контролю з'ясовуються загальні тенденції в системі оздоровчих занять. У цьому полягає взаємозв'язок оперативно-поточного й етапного контролю.

Особливості методики етапного контролю

Завдання етапного контролю – діагностика кумулятивних змін в організмі в межах завершеного циклу оздоровчого тренування. Він передбачає тестування та інші діагностичні процедури. Установлено, що за умови систематичних і раціонально дозованих фізичних навантажень вже через 5-6 занять починає розвиватися тренувальний ефект, відбувається економізація фізіологічних реакцій на навантаження. Тому для досягнення оптимального ефекту й корекції навантажень через кожні 5-6 занять (два тижні) рекомендується проводити контрольне тестування зі стандартним навантаженням. При заняттях циклічними вправами це може бути певна дистанція (1000 м – біг, 200 м – плавання), швидкісно-силовими вправами – тести, які характеризують рівень розвитку фізичних якостей (гнучкість, сила). Оцінку проводять за зіставленням із вихідним рівнем фізіологічних реакцій на навантаження або результатом виконання контрольного тесту. Отримані дані дають змогу внесення необхідних коректив у тренувальний процес.

Більш повна корекція тренувальних навантажень повинна проводитися через кожні 8-10 тижнів занять (мезоцикл оздоровчого тренування) після визначення рівня фізичного стану. Збіг часу проведення етапного контролю із циклами тренування дає змогу називати його «цикловим».

Для визначення рівня фізичного стану пропонуються вищезгадані

комплексні діагностичні системи (Контрекс – 1, 2, 3). Контрекс-2 передбачає оцінку 11 показників: вік, маса тіла, артеріальний тиск, пульс у спокої, гнучкість, швидкість, динамічна сила, швидкісна витривалість, швидкісно-силова витривалість, загальна витривалість, відновлення тиску.

Самоконтроль рівня фізичного стану

Важливим доповненням лікарського та педагогічного контролю є щоденний самоконтроль. Він здійснюється самостійно, що дає змогу вчасно встановити наявність відхилень у стані здоров'я і вжити заходів для їх усунення.

Головна перевага самоконтролю полягає в тому, що особи, які здійснюють повсякденні спостереження, можуть особисто відчувати позитивний вплив занять фізичними вправами на стан свого здоров'я.

Під час самоконтролю традиційно фіксуються зміни у стані здоров'я за суб'єктивними та об'єктивними показниками. Особливого значення набувають симптоми перенапруги організму: погіршення самопочуття, поява загальної слабкості, небажання займатися фізичними вправами, головокружіння у спокої, під час навантаження або зміни положення тіла, погіршення апетиту, поява неприємних відчуттів у ділянці серця та ін.

При самоконтролі особлива увага приділяється використанню інформативних і доступних способів цілісної оцінки фізичного стану організму.

Рекреаційний-лікувальний туризм

Туристські ресурси рекреаційного комплексу Карпат

Туристські ресурси – це природні, історичні та соціально-культурні фактори, які включають об'єкти показу, демонстрації та вивчення, а також інші об'єкти, що здатні задовольнити духовні потреби людей, сприяти відновленню і розвитку їх фізичних та моральних сил.

Всі туристські ресурси умовно поділяють на такі групи: - курортологічні; загально-оздоровчі, рекреаційні та духовно-культурологічні.

Природні рекреаційні ресурси можна поділити за особливостями використання на дві групи: - цільові (виключно рекреаційні); - багатопільові.

Прикладом ресурсів першої групи є запаси мінеральних вод, лікувальних грязей. Другої - ресурси комплексного (кліматичні, водні) і конкуруючого використання. Останні - це ресурси, освоєння яких в нерекреаційних цілях знижує або виключає можливість їх використання

для відпочинку, туризму, лікування та оздоровлення (наприклад, озокерит).

Карпатський регіон включає чотири області: Львівську, Івано-Франківську, Чернівецьку і Закарпатську. Площа його - 56,6 тис. кв. км.

Карпатський регіон унікальний за своїми характеристиками. Наведемо деякі з них.

Геополітичне положення. На сьогодні Карпати займають центральне положення і межують з чотирма зарубіжними країнами. Через них здійснювались і здійснюються торгівельні та культурні зв'язки між Заходом і Сходом, Північчю і Півднем Європи. У наш час тут прокладено три залізничні та чотири шосейні магістралі, нафто- і газопроводи та ін. Площа Українських Карпат - 37 тис. кв.км, в т.ч. 24 тис. кв. км. гірської частини.

У Карпатах найвища в країні питома вага територій, які зайняті горами та лісами. Надра гір і передгір'я багаті нафтою, газом, озокеритом, золотом, ртуттю, ураном, солями, сіркою, будівельним каменем. Але найбільш велике значення мають багаті ресурси лікувальних мінеральних вод майже всіх відомих науці типів. Також тут зберігається багатий генофонд рослин і тварин (майже половина видів флори і фауни України).

Кліматичні ресурси. Українські Карпати належать до області помірно-континентального клімату. Найнижчі температури спостерігаються у високогірських місцевостях Свідовця, Чорногори, Горган, найвищі літні температури зафіксовано в південно-східній та південно-західній частинах.

Оцінюючи кліматичні ресурси Українських Карпат, необхідно зазначити сприятливість їх умов, рослинного і тваринного світу, гірського клімату для проведення різних видів оздоровлення та відпочинку просто неба.

Позитивні зміни, які виникають в організмі людини під впливом погодних умов, свідчать про лікувальні фактори клімату. Найбільш цінні в цьому відношенні кліматичні умови гірських територій. Вони сприятливо діють на хворих туберкульозом, іншими хворобами органів дихання, функціональними захворюваннями нервової та серцево-судинної систем, органів травлення та ін. Середня місячна й річна кількість днів, сприятливих для проведення кліматолікування в умовах Українських Карпат, розрахована на базі літературних даних і складає: для Прикарпаття - в середньому близько 140 днів на рік; для Закарпаття - на 8-10% більше.

Лісові ресурси. Наші Карпати ще називають лісистими, адже це найбагатший лісовий район держави, в якому площа лісів складає 2 млн. га. У Карпатському регіоні ліси займають близько 36% території. Карпатські ліси - це не тільки багата сировинна база промисловості. Вони здійснюють великий вплив на охорону землі від ерозії, на водяний баланс і клімат свого регіону. Їх рекреаційне значення дуже велике.

Фітогенофонд. Під фітогенофондом розуміють всю сукупність рослинних видів і всю їх генетичну різноманітність, яка склалася впродовж еволюції. Фітогенофонд Українських Карпат відрізняється своєрідними ботаніко-географічними рисами, які обумовлені сприятливим в екологічному відношенні розташуванням цієї гірської системи.

На півдні та південному заході розповсюджені види, які екологічно пов'язані з м'яким, вологим і теплим кліматом: бук лісний, дуб скальний, явір, граб, клен татарський, липа срібна та ін.

В Українських Карпатах є цінні ендемічні рослини. Багато видів карпатських трав здавна використовувались для лікування в науковій та народній медицині. Тільки в Закарпатті їх нараховується близько 300 видів. Важливим є питання про раціональне використання лікарських рослин.

Мінеральні води. Українські Карпати - найбільш багатий мінеральними водами регіон. Тут можна знайти практично всі типи мінеральних вод. Нараховується понад 820 водопунктів мінеральних вод із сумарним дебітом вище 57,5 тис. м. куб.

Найбільш поширеними є мінеральні води специфічного складу, лікувальна дія яких визначається наявністю таких біологічно активних компонентів, як вуглекислота, бром, йод, залізо, мідь, як, радон та ін.

Ландшафтні ресурси. До ландшафтних ресурсів туризму та відпочинку належать великі території, які мають природні краєвиди або перетворені людиною для організації активного, оздоровчого відпочинку, задоволення естетичних та інших духовних потреб. Також це ділянки дикої природи, які зберегли декоративні, корисні та рідкісні види рослинного і тваринного світу; території з унікальними природними пам'ятниками, які використовуються для наукового та пізнавального туризму. Площа ландшафтних ресурсів складає рекреаційний фонд території. Його основою в Українських Карпатах є лісові масиви та післялісові поля, гірські поля, полонини. Сприяє зимовому відпочинку та туризму наявність схилів, які придатні для обладнання гірськолижних трас.

Враховуючи популярність зимового відпочинку в горах,

передбачається благоустрій гірськолижних полів: установлення нових підйомників, освоєння нових місцевостей, безпечних і придатних для гірськолижного туризму та відпочинку, подальший розвиток інфраструктури рекреаційних зон.

Історико-культурні ресурси. В Українських Карпатах багато пам'ятних, історичних місць, пов'язаних із визвольною боротьбою народу і життям видатних людей; меморіальних знаків і монументів, пам'ятників архітектури (старовинних замків, колишніх фортець, дерев'яних житлових, побутових і культових споруд) з шедеврами монументального та декоративного мистецтва.

Для розвитку рекреації та туризму важливе значення має пізнавальна цінність історико-культурних ресурсів. Ряд населених пунктів у регіоні належать до високоатрактивних: Львів, Ужгород, Мукачево, Самбір, Косів. Найвища концентрація історико-культурних рекреаційних ресурсів у сільських адміністративних районах: Мукачевському Закарпатської області; Косівському Івано-Франківської; Дрогобицькому, Старо-Самбірському і Сколівському Львівської області. У більшості з них розвиваються туристичні вузли та центри.

Оздоровчий вплив туризму сприяє його широкому використанню у комплексі курортного лікування. Останнім часом у науково-методичній літературі, засобах масової інформації пропагується такий вид туризму, як лікувальний. Наука про зміст та організацію лікувального туризму називається курортологією.

Мета лікувального туризму - комплексне використання природних лікувальних факторів та рухової діяльності в лікувально-профілактичних цілях. До основних понять лікувального туризму належать: курорти, бальнеотерапія, грязетерапія, кліматолікування; лікувально-туристичні режими.

Курорти поділяють на 3 групи: бальнеологічні, грязеві, кліматичні.

Бальнеотерапія (лат. "бальнеум" - купання, грецьке "терапія" - лікування) - це використання в лікувальних та профілактичних цілях мінеральних вод, які надзвичайно різноманітні за своїм складом і властивостями. Здебільшого використовуються вуглекислі, сірководневі, йодобромні та радонові води.

Грязетерапія (або пелондотерапія, від грецького "нелос" - мул, грязь, "терапія" - лікування) - це використання в лікувальних цілях грязей різного складу та походження.

Кліматотерапія - використання в лікувальних цілях властивостей клімату.

Лікувально - туристичні режими - це сукупність заходів, які створюють найбільш сприятливі умови для підвищення опірності організму та лікування рекреанта. Зміст лікувально-туристського режиму визначається розпорядком дня та обсягом рухової активності, тобто руховим режимом.

Серед кліматичних курортів Карпатського регіону необхідно виділити Косів, Яремче, Ворохту (Ів.-Франківська область), Солотвино (Закарпатська область). Так, чисте повітря вироблених шахт Солотвинського солерудника використовується для лікування алергологічних захворювань (тут функціонує республіканська алергологічна лікарня).

До бальнеологічних курортів із вуглекислими водами належить Поляна (Закарпатська область); із сірководневими водами - Немирів, Любень Великий, Шкло, Трускавець (Львівська область); із радоновими водами - Любень Великий (Львівська область), Моршин (глауберові води, якими лікують захворювання шлунка, кишківника, печінки). Найбільш відомим і великим курортом державного значення є курорт Трускавець, який має більш ніж 160 - річну історію. Він розташований на висоті 400 м над рівнем моря в лісистій місцевості передгір'я Карпат поблизу Дрогобича.

Сьогодні Трускавець - це бальнеологічний курорт широкого лікувального профілю. Води хлоридно-сульфатно-магнієвого складу застосовуються для лікування хронічних захворювань шлунково-кишкового тракту; хлоридно-сульфатно-натрієва вода - для полоскання горла та інгаляцій. Вода джерела 4 являє собою розчин високої концентрації, з якого виготовляють сіль "Барбара" для лікування органів травлення. Джерела №№5-10 - сірководневі й застосовуються для ванн і душів. Найбільш відомою є унікальна вода "Нафтуся", яка має специфічний присмак і запах нафти. У ній виявлено органічні речовини типу фенолів, визначено її слабку радіоактивність (0,125-0,224 кюри/л). "Нафтуся" застосовується для лікування нирок, печінки, сечогінних шляхів. Окрім мінеральних вод, на курорті Трускавець застосовується теплове лікування озокеритом. Бориславське родовище озокериту найбільше в Україні. Ефективність застосування озокериту в порівнянні з лікувальними грязями пояснюється тим, що під час термічної обробки озокерит не губить лікувальні властивості і його можна застосовувати для повторного лікування (до 16 разів).

У курортології застосовуються три види лікувально-туристичних режимів: №1 - щадливий; №2 - тонізуючий або щадливо-тренуючий;

№3 - тренуючий.

Режим №1 призначається рекреантам із захворюванням серцево-судинної системи при недостатньому кровообігу 1 та 2 ступеня, при загостренні виразки шлунка у фазі стихання (ремісії) та ін.

Рекомендується 10-11 годин сну (9 уночі та 1-2 у день), 1 година відносного спокою, 4 години руху. При цьому режимі використовується дозована ходьба на 0,5-1 км 1-2 рази у день; мале фізичне навантаження при чіткому дозуванні засобів рухової активності.

Режим №2 призначається рекреантам, які мають органічні захворювання за умов відсутності функціональних порушень. Рекомендується середнє фізичне навантаження. Застосовується дозована ходьба (до 2-х км 2-3 рази на день), прогулянки, екскурсії, плавання (при t° води не нижче $+20^{\circ}\text{C}$) тривалістю 15-30 хв із відпочинком кожні 5 хвилин, веслування (30-40 хв при темпі 22-24 гребки на хв.), лижні прогулянки у повільному темпі (20-40 хв), настільний теніс, бадмінтон (не більше 30 хв).

Тренуючий режим №3 призначається рекреантам на початкових стадіях хронічних захворювань без функціональних порушень при достатній фізичній підготовленості. Рекомендується велике фізичне навантаження. Рухова активність збільшується за рахунок використання різноманітних фізичних вправ, тобто рекреант може брати участь в усіх фізкультурно-спортивних та туристських заходах, які передбачені санаторно-курортними установами. До форм рухової активності режиму №2 додаються заняття волейболом, тенісом, ближнім туризмом.

У перші дні перебування в санаторно-курортній установі лікар призначає рекреанту один із названих вище режимів. У міру адаптації до фізичних навантажень режимів №1 та №2 рекреанти можуть бути переведені на наступний режим. Їм призначаються нові форми рухової активності, збільшується дистанція маршрутів для прогулянок та ін.

Організація туризму в умовах курортного лікування

В умовах курортного лікування використовується ближній туризм, походи тривалістю до трьох днів (у межах санаторію, курорту, району, області). До участі у ближньому туризмі залучаються особи, яким призначено лікувально-туристичні режими №2 та №3. У курортних умовах поширеними формами туристичної роботи є прогулянки, екскурсії, походи. Прогулянки організуються з метою відпочинку, екскурсії мають пізнавальний характер. На відміну від прогулянок і екскурсій туристичні походи проводяться більш тривалий час з метою зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості,

відпочинку. Тому основною формою туристичної роботи на курортах та вирішення лікувально-профілактичних завдань є туристичні походи.

Найбільш доступний пішохідний лікувальний туризм. Ходьба як природний вид локомоцій не потребує оволодіння особливою технікою руху, має поміркований вплив на організм і легко дозується. До найбільш цікавих і ефективних в оздоровчому плані видів туризму належить водний туризм: мандрювання на байдарках та човнах. Так, систематичні заняття веслуванням при радикуліті сприяють зміцненню м'язів і зв'язок спини та хребта, зменшенню застійних явищ у ділянці крижів та розтягуванню спайок нервів з оточуючими тканинами. При захворюваннях серцево-судинної системи (гіпертонічна хвороба, вади серця, атеросклероз) веслування збільшує приток крові до артерій серця, покращує харчування серцевого м'яза. Ритмічні скорочення і розслаблення м'язів рук і ніг сприяють підвищенню еластичності судинної стінки й покращенню притоку крові до серця. При захворюваннях опорно-рухового апарату під впливом систематичних занять веслуванням покращується функція суглобів і зв'язок, збільшується їх рухливість.

Для маршрутів водного туризму обирають річки зі спокійною течією та мальовничими берегами. Можна мандрувати великими річками, озерами та водоймищами. Можливим за умов курорту є велотуризм. При організації походів слід пам'ятати, що їзда на велосипеді висуває значні вимоги до серця. Маршрути для велопоходів (на дорожніх або гірських велосипедах) обираються таким чином, щоб ділянки бездоріжжя та перевали не перевищували 10-15% загальної довжини маршруту.

Взимку на деяких курортах проводяться лижні походи. Вони складніші за своєю організацією, ніж пішохідні, потребують спорядження і володіння технікою ходьби на лижах. Лижний туризм пов'язаний з тривалим перебуванням на чистому морозному повітрі при ритмічних рухах, добре зміцнює й оздоровлює організм. Чудові пейзажі викликають радісні відчуття, сприятливо діють на нервову систему. В умовах курортів лижний туризм проводиться на рівнинах та середньопересіченій місцевості. Успіх туристичного походу залежить від його правильної організації, основу якої складає режим пересування та відпочинку.

Необхідно мати 5-6 маршрутів різної складності з урахуванням контингенту рекреантів. Пішохідні походи слід починати з маршрутів рівнинною, потім переходити до маршрутів на пересіченій місцевості. За

тривалістю перші походи повинні бути напіводнорідними, однорідними та з ночівлею, а потім - триденними. Напередодні походу необхідно з'ясувати прогноз погоди, ознайомитися з учасниками, видати необхідне спорядження, провести інструктаж при організації походу з дорослими. Чисельність групи не повинна перевищувати 20 чоловік на одного керівника. Дитяча група має бути однорідною за віком (різниця у віці не більше 1-2 років). Така однорідність групи дає змогу запобігати виникненню конфліктів і нещасних випадків. Кількість дітей у групі повинна складати 12-15 чоловік на одного керівника.

У лікувальному туризмі велике значення надається сну. Він складає 8-10 годин на добу, з них 1,5 години - на денному привалі.

Керівник походу повинен приділяти велику увагу аналізу реакції на навантаження організму рекреантів. Він має стежити за учасниками походу, їх зовнішнім виглядом, поведінкою, опитувати рекреантів про їх самопочуття. Сильне почервоніння обличчя або збліднення, надмірне потовиділення, нерівномірне дихання, пригнічений настрій - ці симптоми свідчать про появу втоми. Періодично необхідно підраховувати пульс. При середньому навантаженні, під час ходьби по середньо пересіченій місцевості ЧСС не повинна перевищувати 120 уд/хв, а повертатися до вихідних показників через 10 хв після зупинки.

СПОРТ ДЛЯ ІНВАЛІДІВ

Керівні організації спорту інвалідів

До 1992 р. світовий параолімпійський рух інвалідів очолював Міжнародний координаційний комітет організацій (ІСС), який займався проблемами спорту інвалідів. Він діяв у безпосередньому контакті з Міжнародним Олімпійським Комітетом і під його постійним патронатом. Під керівництвом ІСС проводилися як літні, так і зимові Параолімпійські ігри. У 1964 р. була заснована Міжнародна Організація спорту інвалідів, а з 1992 ІСС замінений новим керуючим органом - Міжнародним Параолімпійським Комітетом (ІКС). Основу параолімпійського руху інвалідів складають такі міжнародні організації:

- Міжнародна асоціація спорту сліпих;
- Міжнародна Організація спорту інвалідів (І800), розвиває спорт ампутантів;
- Міжнародна федерація Сток-Мендєвільських ігор (І8МОР), нині Міжнародна федерація спорту інвалідів у візках (І8М\У8Р), спорт інвалідів з порушенням опорно-рухового апарату; Міжнародна асоціація

спорту осіб з церебральним паралічем (CP-I8KA); Міжнародна організація спорту осіб з порушеннями розумового розвитку, основою діяльності є “*Спешиал Олімпікс*” – міжнародна програма спортивного тренування і спортивних змагань для дітей і дорослих з розумовою відсталістю. “Спешиал Олімпікс” щорічно проводить більше ніж 15000 ігор, зустрічей і турнірів з літніх і зимових видів спорту у всьому світі. Ці змагання завершуються проведенням *Міжнародних Літніх і Зимових Ігор Спешиал Олімпікс* почергово кожні два роки.

• Міжнародний спортивний комітет глухих (CI85). В 1985 р. з ініціативи Хуана Антоніо Самаранча Міжнародному спортивному комітетові глухих було запропоновано приєднання до ICC. Коли ICC передав свої повноваження IPC, CI88 став його повноправним членом. Однак, у 1995 р. CI85 висунув до IPC вимоги щодо кількості учасників та видів спорту, умов сурдоперекладу, контролю проведення змагань тощо. Через неможливість виконання цих вимог, CI88 було прийнято рішення щодо виходу з IPC та продовження *Всесвітніх Ігор глухих*. В свою чергу IPC та ІОС (Міжнародний Олімпійський Комітет) продовжують визнавати Ігри та Міжнародний спортивний комітет глухих.

В Україні керівництво спортом інвалідів здійснює Український центр фізичної культури і спорту інвалідів “Інваспорт”, в структурі якого діють 25 обласних, Київський та Севастопольський міські центри, 56 регіональних відділень.

Формування збірних команд спортсменів-інвалідів України та їх підготовку й участь в Параолімпійських іграх покладено на Національний Комітет Спорту Інвалідів України (НКСТУ). в Україні утворено спортивні федерації з нозологій, спортсмени-інваліди котрих беруть участь в міжнародних змаганнях:

- федерація спорту глухих;
- федерація спорту інвалідів з вадами зору.

В даний час І параолімпійські ігри – це Олімпійські ігри для інвалідів, які проводяться один раз у чотири роки, звичайно в тій же країні, що й Олімпійські ігри, по літніх і зимових видах спорту. У них беруть участь інваліди різноманітних категорій: із паралічем двох верхніх або двох нижніх кінцівок; із паралічем усіх чотирьох кінцівок; з ампутованими кінцівками; сліпі, хворі на церебральний параліч та іншими фізичними вадами.

Програма таких Ігор різноманітна. Наприклад, літні Ігри проводяться по стрільбі з луку, спортивній стрільбі, легкій атлетиці (метання списа на дальність і точність, штовхання ядра, метання диска, забіги на

різноманітні дистанції, гонки на колясках, слалом, пентатлон), фехтуванню, настільному тенісу, баскетболу, більярду, кеглям, футболу, плаванню, волейболу, важкій атлетиці, дзюдо й ін. У більшості з цих видів спорту спортсмени змагаються на інвалідних колясках.

Кожний з напрямів Параолімпійського руху має власні географічні ареали та території, органи управління і координації, системи фінансування, спортивні і культурні програми.

За своєю приналежністю комплексні змагання параолімпійського руху можна класифікувати на: ігри за соціальною приналежністю; ігри за етнографічною приналежністю; ігри за релігійною приналежністю; ігри за професійною приналежністю; ігри за віковою приналежністю; ігри доброї волі; рух “Спорт для всіх”; ігри за територіальною приналежністю; ігри за медико-реабілітаційною приналежністю тощо.

Види спорту в програмі Параолімпійських ігор

Програма видів спорту для Ігор визначається Міжнародним Параолімпійським Комітетом.

Стрільба з лука

У змаганнях зі стрільби з лука беруть участь спортсмени з вадами опорно-рухової апарату. Проводяться індивідуальні і командні змагання, для спортсменів на колясках і стоячих спортсменів.

Легка атлетика

У змаганнях з легкої атлетики беруть участь спортсмени всіх класів і видів коляски. У легкій атлетиці виступає більше спортсменів, ніж у будь-якому іншому виді спорту. Легкоатлетичні дисципліни включають Олімпійські дистанції (100м, 200м, 400м, 800м, 1500м, 3000м, 10000м, естафети 4x100м і 4x400м), метання диска, штовхання ядра, метани списа, стрибки в довжину, стрибки у висоту, потрійний стрибок, пентатлон і марафон.

Баскетбол

У змаганнях з баскетболу беруть участь спортсмени на колясках і спортсмени з порушеннями інтелекту. Висота кошика і розміри майданчику відповідають положенням Міжнародної Федери Баскетболу (ФСБА). Всі міжнародні матчі тривають 40 хвилин.

Фехтування

У змаганнях з фехтування беруть участь спортсмени, які виступають на візках. Візки прикріплюються до підлоги пристроєм, що не обмежує свободу рухів верхньої частини тіла спортсмена.

Плавання

З плавання беруть участь спортсмени усіх нозологій. Тут виступають спортсмени трьох класифікаційних груп: зору, опорно-рухового апарата (функціональні) і інтелекту.

Настільний теніс

Участь з настільного тенісу беруть участь спортсмени з пошкодженнями опорно-рухового апарата. Проводяться змагання для спортсменів на візках і для стоячих спортсменів, як особисті і командні змагання.

Пауерліфтінг

З пауерліфтіngu беруть участь спортсмени з пошкодженнями опорно-руховим апаратом. Жінки змагаються тільки в жимі лежачи (з 2000р.).

Волейбол

У змаганнях з волейболу виступають спортсмени з вадами опорно-рухового апарата. Змагання і для стоячих, і для сидячих спортсменів, які грають на полі меншого розміру і з нижче встановленою сіткою.

Кульова стрільба

У кульовій стрільбі беруть участь спортсмени з пошкодженнями опорно-рухового апарата. Виступають у двох класах – для спортсменів на візках і для стоячих спортсменів, жінки змагаються у стрільбі з гвинтівки і пістолета, а також у стрільбі з пневматичної 22 – каліберної зброї.

Футбол

Участь з футболу беруть участь спортсмени з наслідками церебрального паралічу. і проводяться за правилами олімпійського футболу (із певними змінами). У команді 6 гравців, розміри ігрового поля менші і немає положення поза грою. Гра складається з двох таймів по 30 хвилин.

Голбол

У змаганнях з голболу беруть участь спортсмени з вадами зору. Цей вид спорту унікальний, і входить до програми тільки Параолімпійських Ігор. Задача гравців – провести м'яч через захист і забити його у ворота суперника. Матчі складаються з двох таймів по 7 хвилин. З кожної сторони грають по 3 спортсмени.

Дзюдо

У змаганнях з дзюдо беруть участь спортсмени з вадами зору.

Теніс

У змаганнях з тенісу беруть участь спортсмени на візках. Спортсмени виступають у чоловічих, жіночих, одиночних і парних змаганнях.

Боччія

У змаганнях з боччії беруть участь спортсмени з наслідками цереб-

рального паралічу, і виступають на візках. Вид спорту має італійське походження і є унікальним для Параолімпійських Ігор. Чоловіки і жінки змагаються разом. Ця гра потребує точності. На довгому, вузькому ігровому полі необхідно кинути шкіряні м'ячики якнайближче до білого м'ячика - мішені.

Кінний спорт

У змаганнях з верхової їзди беруть участь спортсмени з вадами усіх видів. Вершників поділяють на чотири категорії.

Регбі

У змаганнях з регбі беруть участь спортсмени з квадраплегією (тому регбі часто входить тільки до Параолімпійської програми. Цей надзвичайно контактний вид спорту для спортсменів на візках був запроваджений Канаді в 70-х роках ХХ ст. Регбі вважається одним із видів інваспорту, що розвивається найбільш швидко.

Вітрильний спорт

У змаганнях з вітрильного спорту беруть участь спортсмени з ампутаціями, наслідками церебрального паралічу, вадами зору, іншими вадами і ті, хто виступають на візках. Змагання проводяться в індивідуальному розряді та серед екіпажів з трьох спортсменів. Є незначні відмінності в устаткуванні.

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИЙ МЕНЕДЖМЕНТ ТА МАРКЕТИНГ.

ПРОПАГАНДА ТА РЕКЛАМА ОФК

Класифікувати організації фізкультурно-спортивної спрямованості можна за різними ознаками. Залежно від цілей діяльності, всі вони поділяються на такі, що:

- здійснюють фізкультурно-оздоровчу та навчально-спортивну роботу (спортивні школи, центри, клуби);
- забезпечують можливість занять фізичною культурою (спортивні споруди, фізкультурно-оздоровчі комплекси, пункти прокату, турбази) та виготовляють інвентар, обладнання, одяг, взуття;
- забезпечують медичне обслуговування (диспансери);
- готують фізкультурні кадри (навчальні заклади);
- забезпечують сферу фізичної культури необхідною інформацією, проводять пропаганду фізкультурно-спортивних знань (спортивні газети, журнали, товариство "Знання").

Організації у сфері фізичної культури також можна поділити на дві

групи: некомерційні та комерційні.

Некомерційні у свою чергу поділяються на державні та громадські. Прикладом державних можуть бути: ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, стадіон, спорткомплекс, вищий навчальний заклад, комітет фізичної культури і спорту.

До громадських належать: фізкультурні колективи, осередки, спортивно-оздоровчі центри, спортивні комплекси, ДСТ, федерації, спілки, ліги, клуби туристів та ін.

До комерційних, що утворені у різних організаційно-правових формах, належать: спортивно-оздоровчі центри, спортивні комплекси, басейни, інші спортивні споруди.

Усі розглянуті вище фізкультурно-оздоровчі організації виконують такі функції: операційну (виробництва і споживання фізкультурно-оздоровчих послуг); маркетингову; трудоресурсну; фінансоворесурсну.

Вимоги до надання ФОП:

формування груп за рівнем фізичного стану, професією, віком, інтересами; використання індивідуальних програм оздоровлення та комп'ютерних технологій; тривалість надання ФОП; гігієна, безпека під час занять, безвідмовність у консультаціях; доступність і ввічливість персоналу, комфортність та естетичність оточення; компетентність фахівців, їх відповідність сучасному рівню.

Аналіз ринку повинен стосуватися основних конкурентів, їх місця на ринку, сьогоднішніх та перспективних цін. Питання конкурентоспроможності у сфері фізкультурно-оздоровчих послуг України на сьогодні гостро не стоїть у зв'язку з недостатньою їх кількістю, низькою платоспроможністю населення та іншими причинами. Однак навіть у сучасних умовах більш ефективно будуть працювати клуби, де якість послуг вища, а ціни нижчі, ніж у конкурентів. Тому інформацію про конкурентів необхідно аналізувати, визначати їх сильні та слабкі місця, темпи росту, ринкову долю. Зазначену інформацію необхідно врахувати при визначенні змісту діяльності та рівня конкурентоспроможності.

Час проведення істотно впливає на ефективність залучення до занять. Якщо йдеться про дорослий контингент, то одні бажають займатися до або відразу після роботи, інші – за рахунок обідньої перерви або у вечірній час. Поінформованість із зазначених питань може відіграти важливу роль у підвищенні ефективності діяльності. Розклад занять має бути гнучким, із можливостями внесення змін за бажанням

споживачів послуг.

Здійснюючи маркетингову політику, необхідно пам'ятати, що успішна реалізація ФОП можлива за умови компетентного керівництва, залучення до роботи кваліфікованих фахівців, наявності необхідних умов для відвідувачів, обладнання клубу сучасними тренажерами, комп'ютерною технікою; розробки індивідуальних програм та відмінного сервісу.

Сучасний маркетинг фізкультурно-оздоровчих послуг орієнтується на споживачів, на їх інтереси та потреби. Ще однією його особливістю є важливість людських взаємовідносин. Саме тому ефективно працюють організації, персонал яких підготовлений до найважливішого аспекту діяльності – спілкування зі споживачами. Починати необхідно з якісного сервісу, уважного та дружнього настрою персоналу, вдалого розкладу занять, кваліфіковано складеної програми, належної організації і проведення післятренувального часу.

Щоб підтримувати імідж клубу та залучати споживачів оздоровчих послуг, необхідно організувати його ознайомчі відвідування, "дні відкритих дверей", під час яких потенційні члени секцій та груп можуть все побачити на власні очі. Значно допомагає залученню нових споживачів послуг система пільгової оплати, яка може бути встановлена за багаторічне відвідування, залучення інших членів, досягнення певних результатів тощо.

Пропаганда та реклама є запорукою масового залучення населення до фізкультурно-оздоровчих занять. Зазначена діяльність входить до функціональних обов'язків фахівців, які обіймають різні посади в системі фізкультурного руху. Саме тому важливо знати принципи пропаганди та реклами, їх форми та види.

Одним із дієвих засобів пропаганди, місцем розміщення реклами є фізкультурно-оздоровчі заходи змагальної спрямованості.

Завдання, принципи та форми пропагандистської діяльності

Пропаганда фізкультурно-оздоровчої діяльності – цілеспрямоване розповсюдження та популяризація фізкультурних знань з метою переконання населення в необхідності систематичних фізкультурних занять.

Пропаганда являє собою безперервний освітньо-виховний процес, який можна умовно поділити на чотири етапи:

1. Переконання в необхідності оздоровчих занять.
2. Підвищення рівня фізкультурної грамотності.
3. Залучення населення до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять.
4. Підтримка, подальше підвищення фізкультурної активності та

ефективності фізкультурно-оздоровчих занять.

Залежно від етапу проведення пропагандистська діяльність розв'язує такі завдання: формування свідомого ставлення населення до занять фізичною культурою та спортом; інформування населення про раціональні форми й методи занять фізичними вправами; розповсюдження передового досвіду роботи тренерів, інструкторів, викладачів фізичної культури та інших спеціалістів; інформування населення про найбільш яскраві події спортивного життя в нашій країні та за її межами.

Головною метою пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності є переконання населення в її користі та повсякденній необхідності. Дотримання вищезазначених принципів – запорука успіху в досягненні цієї мети.

Основними формами пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності є усна, друкована, наочна. Кожна з них має свої специфічні засоби впливу.

Значне місце в наочній пропаганді посідає *телебачення*. У його програмах можна виділити декілька функціонально-жанрових груп передач оздоровчої спрямованості:

- інформаційні (трансляція змагань, спортивні новини, спортивні огляди);
- пізнавально-агітаційні передачі (“Планета здоров’я”, “Бувайте здорові” та ін.);
- трансляції розважально-змагальних заходів (“Веселі старты”, “Мрії збуваються”, “Ключі від форту Буаяр” та ін.);
- передачі практичного змісту (ранкова гімнастика, шейпінг, аеробіка, уроки плавання та ін.);
- телевізійні фільми (художні, хронікально-документальні, навчально-методичні).

Показ тих чи інших фізкультурних заходів, різноманітних форм занять у супроводі відповідних професійних коментарів, бесід із лікарями, тренерами-інструкторами допомагає залученню населення до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять.

Успіх пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності залежить від комплексного активного використання всіх її форм.

Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг

Реклама виступає однією з активних форм пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Реклама у фізкультурно-оздоровчій сфері – це сукупність відомостей про послуги оздоровчого характеру, які здатні зацікавити споживачів та задовольнити попит різних соціально-демографічних груп населення.

Ймовірний споживач фізкультурно-оздоровчих послуг іде до їх вибору через серію визначених кроків: поінформованість, зацікавленість, оцінювання, апробування, вирішення, підтвердження.

На стадії поінформованості споживач дізнається про існування тої чи іншої послуги. Зацікавленість, що зростає, вимагає додаткової інформації про оздоровчі заняття або послуги. Стадія оцінювання дає змогу зіставити отриману інформацію з власними враженнями від побаченого.

Усі зазначені етапи повинна враховувати рекламна діяльність. Рекламування фізкультурно-оздоровчих послуг має бути зрозумілим, доступним для усного переказу. Спеціалісти з реклами зазначають основні елементи рекламних кампаній: рекламне оголошення, особистий контакт та безпосередньо рекламу.

Рекламне оголошення – це повідомлення про перелік фізкультурно-оздоровчих послуг, яке розміщується в засобах масової інформації.

Слід звернути увагу на повноту та правдивість інформації, стиль викладення. Рекламні оголошення можуть бути суто інформаційного характеру і мати вплив на майбутніх клієнтів.

Важливе значення має стиль викладання рекламного повідомлення. Деякі повідомлення, на думку фахівців, можуть демонструвати одночасно декілька різних стилів, що дає змогу привернути увагу різних груп населення.

Рекламу фізкультурно-оздоровчих послуг можна здійснювати за допомогою особистих контактів співробітників клубу з потенційними клієнтами. Такі контакти відбуваються безпосередньо у клубах або за телефоном. Важливо вміти спілкуватися, мати відповідний зовнішній вигляд, а також залучати до проведення.

Для рекламної діяльності необхідні різноманітні засоби її розповсюдження: друкована, кінореклама, телевізійна, радіореклама, відеореклама, реклама на транспорті, реклама на місці надання оздоровчих послуг.

Тільки за умови застосування різноманітних засобів рекламу можна трактувати як форму комунікації, що намагається перевести якість послуг на мову потреб та запитів споживачів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Айвазян Ю.Н. Теннис после 30. "М.: Физкульт. и спорт, 1986. " 128с.
2. Аляб'єва М.М. Фізичне виховання дошкільників у сім'ї. - К.: Здоров'я, 1971. - 61 с.
3. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. "К.: Здоров'я, 1989. " 216с.
4. Афанасьев П.А. Школа йога: Восточные методы самосовершенствования. - Минск: Полымя, 1991. - 155с.
5. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. "М.: Физкульт. и спорт, 1989. " 208с.
6. Баранов В.М. Производственная гимнастика: вопросы и ответы. "К.: Здоров'я, 1988. " 176с.
7. Барский К.М. Уроки китайской гимнастики. - Вып. 1.2. - М.: Рад. Спорт, 1990. - 48с.
8. Бердыхова И. Мама, папа, занимайтесь со мной. - Москва: Физкультура и спорт, 1985. - 104 с.
9. Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья. "К.: Здоров'я, 1988. " 136с.
10. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. - Москва: Просвещение, 1986. - 127с.
11. Вилькин Я.С., Каневец Т.М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту. "М.: Физкульт. и спорт, 1985.
12. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. - Львів: ВНТЛ, 1998. - 332 с.
13. Ганкин Д. Массовые праздники. - Москва, 1976.
14. Глушак Н.М., Приходько І.І. Організація і методика масової фізичної культури. - Харків, 1998. - 84 с.
15. Гуреев Н.В. Активный отдых. - Москва: Советский спорт, 1991. - 61с.
16. Деминский А.И. Основы теории и методики физического воспитания. Донецк, 1995.
17. Динейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування. - К.: Здоров'я, 1989.
18. Донской Д.Д. На лыжах " круглый год. " М.: Знание, 1991. " С.99-190. (Новое в жизни, науке, технике. Серия "Физкульт. и спорт" " №5).
19. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: автореф. ... канд. пед. наук. - Луцьк, 1998
20. Дударев И. Культурно-спортивные комплексы. "К.: Здоров'я, 1989
21. Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья. "К.: Здоров'я, 1985. " 32с.
22. Єфіменко М. Здоров'я здорових потребує профілактики // Дошкільне виховання. - 1993. - № 9-11.
23. О.М. Жданова, А.М. Тучак, І.В. Котова, В.І. Поляковський. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму.- Львів-Луцьк, 1999.- 240с.
24. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. "К.: Здоров'я, 1988." 160с.
25. Ковальчук Н.М. Організація і методика фізичного виховання в дитячому оздоровчому таборі. - Луцьк: Надстир'я, 1997. - 140 с.
26. Коростель Н.Б. Слагаемые здоровья. - Москва: Физкультура и спорт, 1990. - № 2. - С. 6-21.
27. Краснов В.П. Физическое воспитание трудящихся агропрома. "К.: Здоров'я, 1990. " 118с.
28. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. - Вінниця, 1995. - 123 с.
29. Луцький Я.В. Туризм для всіх.- Івано-Франківськ, 1996.- 160с.
30. Массовая физическая культура в вузе: Учеб. Пособие/ И.Г. Бердников, А.В. Маглеваний, В.Н. Максимова и др., Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. - М.: Высш. Шк., 1991. - 260с.
31. Марусін В.Ю. Настільний теніс для всіх. "К.: Здоров'я, 1991. " 112с.
32. Маслов А.А. Гимнастика ушу. - М.: Знание, 1990. - Новое в жизни, науке и технике. - №2.
33. Матов В.В., Иванова О.А., Матова М.А., Шарабарова И.Н. Ритмическая гимнастика для школьников // Новое в жизни, науке, технике. - № 4. - С. 98 - 190.
34. Мильнер Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительно-физической культуры. "М.: Физкульт. и спорт, 1991. " 112 с.
35. Никитин Б.П., Никитина Л.А. Резервы здоровья наших детей. - Москва: Физкультура и спорт, 1990. - 221 с.
36. Організм і особистість. Діагностика та керування./ А. Магльований, В. Белов, А. Котова. - Львів: Медична газета України, 1998. - 250с.

37. Орлин В.С. «Детка» Порфирия Иванова, физкультура для здоровья. - Москва: Советский спорт, 1991. - 48 с.

38. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. "К.: Здоров'я, 1989.

39. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. "К.: Здоров'я, 1986. " 152с.

40. Ракитина Р.И., Подопригора Е.И. Оздоровительная физическая культура для женщин среднего и пожилого возраста. "К.: Здоров'я, 1991." 136с,

41. Сермеев Б.В. Женщинам о физической культуре. "К.: Здоров'я, 1991. " 192с.

42. Синяков А.Ф. Гимнастика дыхания. -М.: Знание, 1991. -Новое в жизни, науке и технике. -№1.

43. Синяков А.Ф. Рецепты здоровья.-2-е изд., перераб. и доп. "М.: Физкульт. и спорт, 1988." 239с.

44. Сосина В.Ю. Азбука ритмической гимнастики. - К.:Здоров'я, 1986. - 64с.

45. Сосина В.Ю., Фабиан Э.М. Ритмическая гимнастика. -К.:Рад. школа, 1988 . -225с

46. Соя М.М., Луцкий Я.В. Виховна робота в дитячих оздоровчих закладах.- Івано-Франківськ: 1995.-90с.

47. Спекторов В.Б. Подвижные и спортивные игры на курортах и в санаториях. "К.: Здоров'я, 1987. " 96с.

48. Тарковский М.С. Нетрадиционная физкультура. - М.: Знание, 1986. - Новое в жизни, науке и технике. -№1.

49. Толкачев Б.С. Физкультурный залон ОРЗ. - Москва: Физкультура и спорт, 1992. - 175 с.

50. Тягур Р.С. Основы менеджменту у фізичній культурі і спорті. Івано-Франківськ:Плай, 2003.- 160с.

51. Управление физическим состоянием организма. Тренирующая терапия /Хутнев Т.В., Антомонов Ю.Г., Котова А.Б., Пустовойт О.Г. "М.: Медицина, 1991. " 256 с.

52. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Богдан, 2001.

53. Яковлев В.Г. Физическое воспитание детей в семье. - Москва: Физкультура и спорт, 1971. - 143 с.

Я.Луцкий, В.Мочернок, Мокров О.М.

Оздоровча фізична культура

Літературний редактор
Комп'ютерний набір

Бреславська-Кемінь С.В.
Луцкий В.Я.

В авторській редакції

Підп. до друку 30. 09. 2008 Формат 60х84/16.
Папір офсетний. Гарнітура "Times New Roman".
Вид. арк. 4,2. Тираж. 300. Зам. №124. Віддруковано на різнографі.

Видавничо-дизайнерський відділ ЦІТ
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57.
Тел.: 59-60-51.

Свідчення про внесення до Державного реєстру від 12.12.2006 серія ДК 2718

