Л. С. Фролова, І. Д. Глазирін

ФАХОВА ВИРОБНИЧА ПРАКТИКА

СПОРТИВНО-МАСОВА ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА

Рекомендовано
Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України
як навчальний посібник для студентів
вищих навчальних закладів

Видавництво ЧНУ імені Богдана Хмельницького

Черкаси – 2013

УДК 795

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

Гриф надано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України
№ 1/11-17536 від 12.11. 2012 року

Навчальний посібник розроблений з метою методичного забезпечення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи з фахової виробничої практики студентів вищих навчальних закладів напряму підготовки 0102 – Фізичне виховання, спорті і здоров'я людини. Представлено матеріали, які розкривають основи спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої діяльності з різними категоріями населення, а також інформують студентів про зміст практики, особливості самостійної й індивідуальної роботи у відповідності до завдань. Для полегшення оформлення звітної документації подано їх зразки, а для оптимізації контролю роботи студентів рекомендовано критерії оцінювання їх умінь та навичок.

Для студентів та викладачів вищих навальних закладів галузі фізичної культури, факультетів фізичного виховання, а також методистів на об'єктах практики.

Рецензенти*:*

***А. С. Ровний**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри біологічних основ фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури;*

***Б. М. Мицкан**, доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Прикарпатського національного університету імені В. Стефаника;*

***В. С. Лизогуб**, доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання та спортивних ігор Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького*.

ISBN

© Л.С. Фролова, І.Д. Глазирін
© Видавництво Черкаського національного університету, 2013

ЗМІСТ

ВСТУП 5

РОЗДІЛ 1. СТРУКТУРА І ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ «ФАХОВА ВИРОБНИЧА ПРАКТИКА» 7

1.1. Структура та обсяг годин за темами практики 7

1.2. Зміст фахової практики 8

РОЗДІЛ 2. ЗАВДАННЯ ТА МЕТОДИКА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ 14

2.1. Завдання для самостійної роботи 14

2.2. Методика самостійної роботи 15

2.2.1. Методичні вказівки до самостійної роботи за темами змістового модуля 1 15

2.2.2. Методичні вказівки до самостійної роботи за темами змістового модуля 2 16

2.2.3. Методичні вказівки до самостійної роботи за темами змістового модуля 3 17

РОЗДІЛ 3. ЗАВДАННЯ ТА МЕТОДИКА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ 18

3.1. Завдання для індивідуальної роботи 18

3.2. Методика індивідуальної роботи 19

3.2.1. Методичні вказівки до індивідуальної роботи за темами змістового модуля 1 19

3.2.2. Методичні вказівки до індивідуальної роботи за темами змістового модуля 2 19

3.2.3. Методичні вказівки до індивідуальної роботи за темами змістового модуля 3 23

РОЗДІЛ 4. КОНТРОЛЬ РОБОТИ ТА ЗАХИСТ ЗВІТІВ СТУДЕНТІВ-ПРАКТИКАНТІВ 28

4.1. Контроль роботи студентів-практикантів 28

4.1.1. Контроль методиста від кафедри 28

4.1.2. Контроль методиста від об’єкта практики 29

4.1.3. Самоконтроль студента-практиканта 29

4.1.4. Перелік навчальної обліково-звітної документації з практики 30

4.1.5. Критерії та шкала оцінювання роботи студентів 31

4.2. Захист звітів студентів-практикантів 42

РОЗДІЛ 5. КЛАСИФІКАЦІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ 43

5.1. Здоров’я та його складові 43

5.2. Формування здорового способу життя 47

5.3. Характеристика, форми та види фізкультурно-оздоровчої діяльності 51

5.4. Зміст, планування, організації та методика фізкультурно-оздоровчих заходів 55
5.4.1. Організація та методика ранкової гімнастики та гімнастики до занять 59
5.4.2. Організація та методика виробничої фізичної культури 61
5.4.2.1. Виробнича фізична культура у межах трудового процесу 63
5.4.2.2. Виробнича фізична культура у позаробочий час 72
5.4.3. Фізкультурні свята 75
5.5. Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність 84
5.5.1. Види самостійних занять 85
5.5.2. Система контролю за станом здоров'я та фізичними можливостями при самостійних заняттях 113
5.5.3. Планування самостійних занять 115
5.5.4. Особливості планування самостійних занять для осіб з надмірною масою тіла 118
5.6. Характеристика, форми та види спортивно-масової роботи 119
5.7. Зміст, планування, організація та методика спортивно-масових заходів 121
5.7.1. Робота спортивних секцій 123
5.7.2. Спортивні змагання, свята, туристичні та комплексні заходи 125
5.8. Споруди, технічні засоби для фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи 133
5.9. Техніка безпеки при здійсненні фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи 140
РОЗДІЛ .6 ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТА СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ 145
6.1. Вікові особливості рухової активності 146
6.2. Організація спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми різного віку 148
6.3. Організація спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в залежності від місця реалізації послуг 162
ДОДАТКИ 167
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 276

ВСТУП

Здоров'я є основною складовою життєдіяльності людини і залежить не тільки від генетичних передумов, але й від функціонального потенціалу, який формує фундамент резервних можливостей організму. Завдяки їм людина може адекватно реагувати на вплив (частіше негативний) зовнішніх чинників, що у свою чергу вимагає відповідного стану компенсаторно-пристосувальних систем та психічної саморегуляції. Саме накопичення, збереження та оптимальне використання потенціалу здоров'я сприятиме тривалій активній діяльності людини.

У комплексі засобів, які впливають на потенціал здоров'я людей, найважливішими є фізичні вправи. Використання їх у системі фізичного виховання дітей та молоді відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя, але на сьогодні впливу регулярних занять у режимі навчального процесу на стан фізичного, психічного і соціального благополуччя недостатньо. І відчутна потреба населення країни, незалежно від її категорій, у розширенні пропозицій щодо спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи, оскільки у сучасних умовах життя звичайна денна активність не завжди може забезпечити достатній рівень здоров'я. Саме цей факт викликав потребу у фахівцях з організації спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів для різновікового населення у закладах як державної, так і приватної власності.

Для задоволення потреби у фахівцях, згідно зі стандартами освіти напряму підготовки 0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, організовується і проводиться фахова виробнича практика студентів. Метою фахової виробничої практики є активне сприяння оволодінню студентами методами і формами організації спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи, а також формування професійних умінь і навичок прийняття самостійних рішень у реальних умовах практичної діяльності.

Поставлена мета досягається шляхом:

– ознайомлення студентів з об'єктом практики (загальноосвітні, спортивні школи і спортивні клуби державної та недержавної форм власності);

– створення цілісного уявлення про зміст та характер діяльності фахівців у галузі фізичної культури;

– формування стійких навичок з планування, організації та проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів.

Відповідно до структури програми фахова виробнича практика передбачає модульну (блочну) побудову навчального матеріалу та його засвоєння шляхом послідовного та ґрунтовного опрацювання трьох змістових модулів. Навчальний процес з проходження фахової практики будується на самостійній навчально-пізнавальній діяльності студентів та виконанні індивідуальних завдань під керівництвом методиста профільної кафедри та об'єкта практики. Тому фахова виробнича практика спрямована на втілення теоретичних знань у практичну діяльність саме через самостійне вирішення студентами-практикантами конкретних завдань.

Виходячи із вище сказаного визначені завдання фахової виробничої практики, які полягають у тому, щоб:

1) поглибити отримані теоретичні знання з фундаментальних та професійно-орієнтованих дисциплін на основі міждисциплінарної їх систематизації та інтеграції;

2) засвоїти структуру та механізми функціонування організації чи закладу, що є об'єктом практики;

3) навчити планувати, організовувати навчально-тренувальний процес спортивної секції та проводити заняття з конкретною категорією населення.

4) сформувати навички планування, організації та проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів.

У результаті проходження фахової виробничої практики студенти повинні:

– знати структуру функціонування та механізм управління спортивної організації (об'єкта практики);

– уміти аналізувати реальну ситуацію на об'єкті практики, самостійно приймати рішення та їх реалізовувати;

– набути навичок планування, організації і проведення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи серед відповідної об'єкту практики категорії населення.

Фахова виробнича практика проводиться у державних та недержавних загальноосвітніх закладах і спортивних організаціях впродовж 6 тижнів, оцінюється у відповідності до визначених критеріїв і реалізується у диференційованому заліку. Керівництво фаховою виробничою практикою здійснюють методисти-викладачі профільних кафедр згідно з наказом ректора навчального закладу.

РОЗДІЛ 1
СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ФАХОВОЇ ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ

1.1. Структура та обсяг годин за темами практики.

Програма фахової виробничої практики ґрунтується на принципах систематичності й поступовості, активності і самостійності, єдності освітніх, розвиваючих і виховних функцій навчання. Структура дисципліни містить три змістових модулі – відносно завершені частини теоретичного та практичного навчального матеріалу, які логічно побудовано у відповідності до предмету вивчення – організації, планування, методиці проведення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи.

На опрацювання виносяться наступні теми із зазначенням кількості годин, відведених на самостійну та індивідуальну роботу (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Обсяг годин за темами практики

Тема	Кількість годин, відведених на:		Форма контролю
	Самостійна робота	Індивідуальна робота	
Змістовий модуль 1. *Ознайомлення з об'єктом практики*			
Тема 1.1. *Історія та персонал об'єкта практики*	2	4	Поточний контроль
Тема 1.2. *Законодавча база діяльності об'єкта практики*	2	4	
Змістовий модуль 2. *Навчально-методична робота*			
Тема 2.1. *Організація роботи спортивної секції*	2	6	Поточний контроль
Тема 2.2. *Планування роботи спортивної секції*	20	20	
Тема 2.3. *Проведення занять у спортивній секції*	20	26	
Змістовий модуль 3. *Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота*			
Тема 3.1. *Планування, організація та проведення спортивно-масової роботи*	20	128	Поточний контроль, диференц. залік
Тема 3.2. *Планування, організація та проведення фізкультурно-оздоровчої роботи*	20	50	
Всього: 324 години	**86**	**238**	

1.2. Зміст фахової практики.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1
ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ОБ'ЄКТОМ ПРАКТИКИ

ТЕМА 1.1. **Історія та персонал об'єкта практики.**

(6 год.)

Мета: набуття знань про об'єкт практики шляхом безпосереднього ознайомлення з ним.

Зміст роботи:

1. Історія об'єкта практики.
2. Адміністрація об'єкта практики.
3. Персонал підрозділів об'єкта практики.
4. Досягнення трудового колективу.

Завдання для обов'язкового виконання

1. Завдання самостійної роботи: Ознайомитися із історією створення та діяльності, адміністрацією та персоналом підрозділів закладу чи організації, що є об'єктом практики.

2. Завдання індивідуальної роботи: Оформити паспорт об'єкта практики.

Форми контролю

поточний контроль

ТЕМА 1.2. **Законодавча база діяльності об'єкта практики.**

(6 год.)

Мета: набуття знань про законодавчі акти, що регламентують діяльність об'єкта практики.

Зміст роботи:

1. Програмні та нормативно-правові документи, що регламентують діяльність об'єкта практики.
2. Джерела формування фінансової та матеріально-технічної бази об'єкта практики.

3. Організація та правила охорони праці і попередження травмування на об’єкті практики.

Завдання для обов’язкового виконання

1. Завдання самостійної роботи: Ознайомитися із програмною, нормативно-правовою та матеріально-технічною базою, а також із джерелами фінансування закладу чи організації, що є об’єктом практики.

2. Завдання індивідуальної роботи: Оформити інформаційну карту законодавчих документів, що регламентують діяльність об’єкта практики.

Форми контролю

поточний контроль

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2
НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА РОБОТА

ТЕМА 2.1. **Організація роботи спортивної секції.**

(8 год.)

Мета: набуття знань та практичних навичок організації роботи спортивної секції.

Зміст роботи:

1. Формування груп спортивних секцій.
2. Підготовка матеріально-технічної бази для роботи спортивних секції.

Завдання для обов’язкового виконання

1. Завдання самостійної роботи: Ознайомитися із особливостями формування груп спортивної секції об’єкта практики. Ознайомитися із матеріально-технічною базою та її підготовкою до занять спортивної секції.

2. Завдання індивідуальної роботи: Скласти список спортивної секції.

Форми контролю

поточний контроль

ТЕМА 2.2. **Планування роботи спортивної секції.**

(40 год.)

Мета: набуття знань та практичних навичок планування роботи спортивної секції.

Зміст роботи:

1. Перспективне планування роботи спортивної секції.
2. Поточне планування роботи спортивної секції.
3. Оперативно-поточне планування роботи спортивної секції.

Завдання для обов'язкового виконання

1. Завдання самостійної роботи: Ознайомитися із перспективним плануванням роботи спортивної секції. Навчитися здійснювати етапне планування роботи спортивної секції. Закріпити навички здійснення оперативно-поточного планування роботи спортивної секції певної категорії населення.

2. Завдання індивідуальної роботи: Розробити річний та на період практики навчальний план-графік розподілу годин роботи спортивної секції. Розробити плани-конспекти занять спортивної секції та індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять.

Форми контролю

поточний контроль

ТЕМА 2.3. **Проведення занять у спортивній секції.**

(46 год.)

Мета: набуття знань та практичних навичок проведення занять у спортивній секції.

Зміст роботи:

1. Правила техніки безпеки на заняттях.
2. Набір контингенту до секції.
3. Проведення серії навчально-тренувальних занять спортивної секції.
4. Облік відвідування.

Завдання для обов'язкового виконання

1. Завдання самостійної роботи: Вивчити правила техніки безпеки на заняттях спортивної секції. Закріпити навички організації та проведення занять спортивної секції. Опанувати методику складання індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять.

2. Завдання індивідуальної роботи: Здійснити набір певного контингенту у спортивну секцію. Провести інструктаж з техніки безпеки на заняттях спортивної секції та оформити журнал проведення інструктажу. Провести серію з 10 занять спортивної секції. Оформити журнал обліку відвідування спортивної секції.

Форми контролю

поточний контроль

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3
СПОРТИВНО-МАСОВА ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА

ТЕМА 3.1. **Планування, організація та проведення спортивно-масової роботи.**

(148 год.)

Мета: набуття знань та практичних навичок планування, організації і проведення спортивно-масової роботи.

Зміст роботи:

1. Планування спортивно-масової роботи.
2. Регламентуюча документація для організації і проведення спортивно-масових заходів (змагань).
3. Організація і проведення спортивно-масових заходів (змагань).
4. Підготовка суддів.

Завдання для обов'язкового виконання

1. Завдання самостійної роботи: Ознайомитися із планом, організацією та умовами проведення спортивно-масових заходів на об'єкті практики. Засвоїти методику підготовки суддів для спортивно-масових заходів. Навчитися планувати, організовувати та проводити змагання. Ознайомитися із структурою та змістом звіту головного судді змагань.

2. Завдання індивідуальної роботи: Розробити план спортивно-масових заходів на період практики. Підготувати план семінару навчання суддів, розробити план-конспект та провести семінарські заняття. Організувати та провести спортивно-масові заходи згідно з планом.

Форми контролю

поточний контроль

ТЕМА 3.2. **Планування, організація та проведення фізкультурно-оздоровчої роботи.**

(70 год.)

Мета: набуття знань та практичних навичок планування, організації та проведення фізкультурно-оздоровчої роботи.

Зміст роботи:

1. Планування фізкультурно-оздоровчої роботи.
2. Регламентуюча документація для організації і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів.
3. Формування фізкультурного активу та організація його роботи.
4. Організація і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів.

Завдання для обов'язкового виконання

1. Завдання самостійної роботи: Ознайомитися із планом, організацією та умовами проведення фізкультурно-оздоровчих заходів на об'єкті практики. Навчитися планувати, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи. Ознайомитися із структурою та змістом звіту голови оргкомітету фізкультурно-оздоровчого заходу.

2. Завдання індивідуальної роботи: Сформувати фізкультурний актив та організувати його роботу. Організувати та провести фізкультурно-оздоровчі заходи згідно з планом. Підготувати, організувати і провести заліковий спортивно-масовий чи фізкультурно-оздоровчий захід. Оформити матеріали заходу.

Форми контролю

поточний контроль

РОЗДІЛ 2
ЗАВДАННЯ ТА МЕТОДИКА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

2.1. Завдання для самостійної роботи.

1. Ознайомитися із історією створення та діяльності, адміністрацією та персоналом підрозділів закладу чи організації, що є об’єктом практики – 1 год.
2. Ознайомитися з досягненнями трудового колективу – 1 год.
3. Ознайомитися із програмною, нормативно-правовою та матеріально-технічною базою об’єкта практики – 1 год.
4. Ознайомитися із організацією та правилами охорони праці на об’єкті практики – 1 год.
5. Ознайомитися із особливостями формування груп спортивних секцій об’єкта практики – 1 год.
6. Ознайомитися із матеріально-технічною базою та її підготовкою до занять спортивної секції – 1 год.
7. Ознайомитися із перспективним плануванням роботи спортивної секції – 2 год.
8. Навчитися здійснювати етапне планування роботи спортивної секції – 4 год.
9. Закріпити навички здійснення оперативно-поточного планування роботи спортивної секції певної категорії населення – 14 год.
10. Вивчити правила техніки безпеки на заняттях спортивної секції – 5 год.
11. Навчитися здійснювати набір у спортивну секцію – 2 год.
12. Закріпити навички організації та проведення занять спортивної секції – 8 год.
13. Опанувати методику складання індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять – 5 год.

14. Ознайомитися із планом, організацією та умовами проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів на об’єкті практики – 14 год.

15. Засвоїти методику підготовки суддів для спортивно-масових заходів – 6 год.

16. Навчитися планувати, організовувати та проводити змагання і фізкультурно-оздоровчі заходи – 10 год.

17. Ознайомитися із структурою та змістом звіту головного судді спортивно-масового чи фізкультурно-оздоровчого заходу – 10 год.

2.2. Методика самостійної роботи.

Для ефективного проходження фахової виробничої практики студентам-практикантам необхідно:

1) інформаційне забезпечення самостійної роботи (здійснювати збір, обробку, упорядкування інформації про об’єкт практики, процес та результат його діяльності);

2) аналітичне забезпечення самостійної роботи (аналізувати хід та результати роботи, оцінювати її ефективність і можливості удосконалення на підставі науково-обґрунтованих критеріїв):

3) організаційно-методичне забезпечення самостійної роботи (планувати діяльність, прогнозувати результат);

4) забезпечення самоконтролю (оцінка ступені реалізації знань, умінь та навичок у реальній практичній діяльності).

2.2.1. Методичні вказівки до самостійної роботи за темами змістового модуля 1.

Використовуючи бесіду з адміністрацією та провідними фахівцями об’єкта практики та аналіз законодавчих документів ознайомитися з

кількісним та якісним складом, історією створення та діяльності, програмним, нормативно-правовим, фінансовим забезпеченням, а також з правилами охорони праці даного закладу.

На основі отриманої інформації оформити паспорт об’єкта практики та інформаційну карту законодавчих документів, що регламентують діяльність об’єкта практики.

2.2.2. Методичні вказівки до самостійної роботи за темами змістового модуля 2.

Використовуючи бесіду з методистом від об’єкта практики ознайомитися із особливостями формування групи спортивної секції, перспективним плануванням роботи та підготовкою до занять матеріально-технічної бази. Керуючись знаннями з професійних дисциплін та використовуючи консультації методистів навчитися здійснювати етапне планування, а спираючись на законодавчі документи з охорони праці вивчити правила техніки безпеки при проведенні навчально-тренувального процесу.

На основі отриманої інформації скласти список групи, інструкцію з техніки безпеки на заняттях спортивної секції, оформити журнал інструктажу учасників, розробити навчальний план-графік розподілу годин на період практики.

Спостерігаючи за роботою методиста від об’єкта практики та аналізуючи особисте проведення занять спортивної секції закріпити навички оперативно-поточного планування та корегування змісту, організації та методики навчально-тренувального процесу. Використовуючи інформацію з Інтернету та консультацію методиста кафедри опанувати методику складання індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.

На основі отриманих даних оформити журнал відвідування, розробити конспекти серії занять спортивної секції та індивідуальну фізкультурно-оздоровчу програму для конкретного учасника.

2.2.3. Методичні вказівки до самостійної роботи за темами змістового модуля 3.

Використовуючи бесіду та консультації методиста від об’єкта практики ознайомитися з планом, організацією та умовами проведення спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів та навчитися реалізовувати поставлені завдання у своїй практичній діяльності. Керуючись знаннями з професійних дисциплін та використовуючи консультації методиста кафедри засвоїти методику підготовки суддів для спортивно-масових заходів, а також ознайомитися із структурою звіту головного судді змагань та організацією роботи фізкультурного активу.

На основі отриманої інформації розробити план спортивно-масових, фізкультурно-оздоровчих заходів, семінару підготовки суддів, роботи фізкультурного активу.

РОЗДІЛ 3
ЗАВДАННЯ ТА МЕТОДИКА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ

3.1. Завдання для індивідуальної роботи.

1. Оформити паспорт об’єкта практики – 4 год.
2. Оформити інформаційну карту законодавчих документів, що регламентують діяльність об’єкта практики – 4 год.
3. Скласти список спортивної секції – 6 год.
4. Розробити річний навчальний план-графік розподілу годин спортивної секції – 2 год.
5. Розробити навчальний план-графік розподілу годин спортивної секції на період практики – 2 год.
6. Розробити плани-конспекти занять спортивної секції та індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять – 16 год.
7. Провести інструктаж з техніки безпеки на заняттях спортивної секції та оформити журнал проведення інструктажу – 2 год.
8. Провести серію занять спортивної секції – 20 год.
9. Оформити журнал обліку відвідування спортивної секції – 4 год.
10. Оформити інформаційну карту документів для організації і проведення залікового спортивно-масового чи фізкультурно-оздоровчого заходу – 8 год.
11. Розробити план спортивно-масових заходів на період практики – 4 год.
12. Розробити план семінарських занять підготовки суддів спортивно-масового заходу, підготувати та провести одну лекцію – 4 год.
13. Організувати та провести спортивно-масові заходи згідно з планом – 110 год.
14. Сформувати фізкультурний актив та організувати його роботу – 4 год.
15. Організувати та провести фізкультурно-оздоровчі заходи згідно з планом – 32 год.

16. Підготувати, організувати і провести заліковий спортивно-масовий чи фізкультурно-оздоровчий захід – 20 год.

3.2. Методика індивідуальної роботи.

У процесі індивідуальної роботи студенти-практиканти повинні досягти єдності аналітичних, творчих та практичних показників свого навчання; сформувати й підтримати як рівень інтелектуальної автономності, так і соціальну та професійну компетентність.

3.2.1. Методичні вказівки до індивідуальної роботи за темами змістового модуля 1.

Для оформлення паспорту об’єкта практики необхідно звернутися до адміністрації за інформацією про назву, адресу, телефон та штатний розпис, споруди, що використовуються у роботі закладу для організації навчально-тренувального процесу. Основні напрями роботи об’єкта практики можна знайти у статуті організації, а досягнення колективу з’ясувати у бесіді з провідними фахівцями та на підставі документальних даних, що зберігаються на об’єкті практики (додаток Б.2).

Дані для оформлення інформаційної картки можна знайти у програмних та нормативно-правових документах, які зберігаються у секретаря і використовуються у поточній діяльності закладу (додаток Б.3).

3.2.2. Методичні вказівки до індивідуальної роботи за темами змістового модуля 2.

Для розробки річного плану-графіку розподілу годин спортивної секції необхідно скористатися існуючим планом методиста від об’єкта практики (додаток Б.4).

При розробці навчального плану-графіку розподілу годин на період практики керуватися річним планом, а також співвідношенням видів підготовки у відповідності до спрямованості занять спортивної секції. У графу види підготовки плану-графіку внести теоретичну, фізичну, технічну підготовку (у секціях спрямованості занять на спортивні ігри додати ігрову підготовку). У графі кількості годин вноситься час (у академічних годинах), що відводиться відповідному виду підготовки на період практики та у загальному підсумку становить 20 академічних годин, а у графах занять розподілити цей час (у хвилинах) згідно з завданням кожного заняття (додаток Б.5).

При складанні інструкції з охорони праці на заняттях спортивної секції:

- у розділі загальних положень вказати на відповідність занять програмним документам, поширюваність та обов'язковість мір безпеки для усіх учасників процесу та висновку лікаря об'єкта практики, чи іншого медичного закладу з відповідними функціями, про допуск до занять;

- у розділі вимог безпеки до місць занять вказати наявність дозволів на експлуатацію спортивних споруд, обладнання та інвентарю, готовність до занять роздягалень та туалетних приміщень, вільний доступ до запасних виходів, дотримання норм пожежної безпеки та санітарно-гігієнічних норм;

- у розділі вимог безпеки до занять вказати дисциплінарні та санітарно-гігієнічні норми навчально-тренувального процесу (з чітким прописом не дозволених дій), а також дії у разі непередбачуваних обставин (пожежа, руйнування, травма тощо);

- у розділі вимог безпеки при проведення заходів вказати можливості технічного та медичного забезпечення, а також дії у разі непередбачуваних обставин при масових заходах;

- у розділі вимог до безпеки після заняття чи заходу вказати обов'язкові та заборонені дії усіх учасників (додаток Б.6).

Проведення інструктажу з техніки безпеки у відповідності до складеної та завіреної інструкції з охорони праці здійснюється у перший тиждень практики до початку практичної навчально-тренувальної діяльності в результаті чого оформлюється відповідний журнал (додаток Б.7).

Розробка планів-конспектів навчально-тренувальних занять спортивної секції починається із оформлення їх загальної частини, де необхідно вказати номер заняття, що відповідає номеру плану-графіку на період практики, вид спорту чи спрямованість секції на певний вид підготовки, стать та вік контингенту, а також яка спортивна споруда використовується як місце заняття та дата його проведення. Основними педагогічними вимогами до навчально-тренувальних занять є чіткість, єдність освітніх, оздоровчих і виховних завдань. Тому у плані-конспекті повинні бути:

- освітні завдання, спрямовані на формування рухових умінь та навичок;

- оздоровчі завдання, спрямовані на розвиток рухових здібностей, формування постави, загартування, зміцнення здоров’я тощо;

- виховні завдання, якщо для їх вирішення є необхідність включити у заняття спеціальні заходи (виховання особистісних якостей чи колективної взаємодії).

У загальній частині плану-конспекту обов’язково вказати необхідний інвентар та обладнання. Структура основної частини плану-конспекту включає зміст заняття, дозування вправ та організаційно-методичні вказівки, де записи мають бути короткими, але досить повними за смисловим змістом, допускають скорочення слів, які припустимі в українській мові та професійній термінології. Підготовча, основна та заключна частини заняття наповнюються необхідною для виконання поставлених завдань кількістю вправ, з детальним описом і схематичним зображенням організації групи та методики виконання, тому кожний

конспект представляється методисту на затвердження у розширеному вигляді (додаток Б.8).

Проведення занять спортивної секції ґрунтується на ретельній організаційній та методичній підготовці до нього студента, а також на умінні керувати навчально-тренувальним процесом. Попередня підготовка здійснюється студентом при розробці плану-конспекту, а уміння впливати на процес з урахуванням завдань та чинників, перевіряється під час реалізації запланованого. Основою керування навчально-тренувальним процесом спортивної секції є настанови, які дають можливість учаснику ознайомлюватися зі способами виконання завдань, при цьому настанови повинні бути чіткими, наочними та зрозумілими. Під час заняття необхідно спостерігати за тим, щоб учасники правильно оцінювали свої сили у подоланні виникаючих труднощів навчання. Щоб не виникло ускладнень як психологічного, так і фізичного стану учасників, необхідно застосувати індивідуальні консультації, що включають деталізовані настанови з урахуванням індивідуальних особливостей конкретної людини. Заняття спортивної секції повинні проводитися з використанням мір заохочення, таких як схвальне слово, подяка, постановка в приклад, при цьому спочатку зверненням до усього колективу, а потім до конкретних учасників. Найбільш значимим заохоченням для підопічних може стати роль помічника керівника спортивної секції. Відобразити регулярність відвідування занять спортивної секції необхідно у журналі обліку відвідування, де фіксується прізвище, ім’я учасника, а також вказується причина у разі відсутності (додаток Б.9).

Розробка індивідуальної програми фізкультурно-оздоровчих занять для конкретного учасника вимагає наявності початкової інформації, для чого встановлюється та вноситься у картку його прізвище та ім’я, визначається паспортний вік за датою народження на момент заповнення картки. Після цього необхідно оцінити фізичну підготовленість учасника, для чого використовується метод тестування основних рухових здібностей,

результати яких вносяться у таблицю програми, а рівень розвитку визначається за шкалами. У відповідності до отриманих даних формулюються основні оздоровчі та виховні завдання занять, рекомендуються параметри занять, де визначається кількість самостійних занять на тиждень, їх тривалість у хвилинах та співвідношення засобів. Також рекомендується комплекс вправ для самостійних занять, зміст яких вноситься у відповідну графу таблиці, а їх дозування (кількість повторень чи час виконання) – у графу певного номеру заняття (додаток Б.10).

3.2.3. Методичні вказівки до індивідуальної роботи за темами змістового модуля 3.

Для організації спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи, необхідно скласти план, керуючись при цьому календарним планом об’єкта практики. План може включати такі заходи:

- проведення навчально-тренувальних занять спортивної секції;
- спортивно-масові заходи (змагання з різних видів спорту серед контингенту об’єкта практики, товариські зустрічі з групами спортивних секцій інших закладів, спортивні свята, дні видів спорту, спортивні вікторини);
- фізкультурно-оздоровчі заходи (фізкультхвилинки, фізкультпаузи, фізкультперерви, виробнича гімнастика, оздоровчі пробіги, свята з рухливих ігор, дні здоров’я, сімейні фізкультурно-оздоровчі свята, програми вихідного дня);
- оформлення стінгазет на спортивну та фізкультурно-оздоровчу тематику.

Для цього необхідно внести у план назву кожного заходу у порядку їх реалізації, вказати вид заходу (спортивно-масовий чи фізкультурно-оздоровчий) та число учасників, а також терміни, місце проведення,

відповідальних (першим у списку виступає студент-практикант, а потім його 1-2 помічники) (додаток Б.11).

Для підготовки семінару суддів спортивно-масових заходів розробляється план занять, в якому визначається їх мета (до суддівства яких змагань здійснюється конкретна підготовка), лекційний та практичний курс (вказати теми, які найбільш доцільні для підготовки даної категорії суддів, як наприклад правила змагань, суддівські жести тощо) з визначенням кількості відведених на тему годин та заліковий захід (усні, письмові чи комп'ютерні тести на знання теорії, практики суддівства та правил з виду спорту) (додаток Б.12).

Розробка конспекту включає в себе:

1) визначення мети лекції та ознайомлення із матеріалами;

2) складання плану лекції;

3) роботу з науковою та навчальною літературою, інформаційними та довідковими матеріалами;

4) систематизацію матеріалів і підготовку моделі тексту лекції;

5) підготовку наочних матеріалів;

6) оформлення тексту лекції за існуючою формою (додаток Б.13).

Проведення лекції семінару суддів включає в себе вміння лектора перебороти скутість та перетворити лекцію на своєрідну інтелектуальну діяльність. Найбільше допомагає проста, зрозуміла і виразна мова, не перевантажена цитатами і цифрами, зарозумілими термінами.

При формуванні фізкультурного активу необхідно керуватися бажанням та суб'єктивною оцінкою можливостей контингенту об'єкта практики здійснювати інструкторську діяльність. Функції фізкультурного активу полягають:

- у залученні інших учасників до занять фізичною культурою (наприклад рух «У спортивну секцію разом із друзями», «Вихідні з друзями на майданчику» тощо);

- популяризації видів спорту та здорового способу життя (організація вболівальників на відвідування змагань, що проходять у місті);

- ознайомленні зі спортивними досягненнями та провідними спортсменами (тематичні вечори, зустрічі, організація екскурсій у різні спортивні заклади);

- наданні допомоги при проведенні спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів (суддівство, агітаційна та організаційна робота з підготовки, проведення та висвітлення результатів).

Для організації роботи фізкультурного активу необхідно визначити основні напрями його діяльності, виходячи із описаних функцій і розробити план, після чого оформити звітний документ (додаток Б.14).

Організація спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів базується на ретельному плануванні та визначенні правильної мотиваційної основи. А саме проведення заходів потребує уміння координувати дії усіх задіяних груп помічників та учасників, а також контролювати хід роботи. При цьому повноваження на широкі управлінські рішення обов’язково узгоджуються із керівництвом закладу та методистом від об’єкта практики.

Для проведення залікового спортивно-масового чи фізкультурно-оздоровчого заходу необхідно спочатку продумати послідовність підготовки, для чого внести до інформаційної карти відповідні дії (розробка положення, плану-сценарію, підготовка інвентарю, рекламна компанія заходу, тощо) та терміни виконання (додаток Б.15).

При розробці положення необхідно керуватися знаннями з питань організації змагань і детально описати кожний вказаний розділ у відповідності до назви, спрямованості, мети та завдань спортивно-масового чи фізкультурно-оздоровчого заходу. Положення обов’язково затверджується керівником об’єкта практики. (додаток Б.16).

Плани-сценарії проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів можна знайти на сторінках журналів «Фізична культура і

здоров’я», «Фізична культура в школі», тощо. Як правило, в їх зміст входять:

- опис місця проведення заходу, де детально продумуються кількість та розташування учасників, глядачів, обладнання, інвентарю;

- організація урочистого відкриття заходу з шикування учасників, підйомом національного прапора України, вступним словом керівництва закладу, побажаннями успіхів запрошених знаменитих спортсменів чи провідних фахівців, показовими виступами юних спортсменів;

- порядок представлення команд, суддів;

- програма заходу, яка розробляється з урахуванням вікових, статевих та фізичних особливостей учасників.

- показові виступи кращих спортсменів навчального закладу або ДЮСШ, номери художньої самодіяльності тощо;

- проведення самого заходу;

- організація урочистого закриття заходу з шикуванням учасників, заключним словом запрошених гостей, нагородження переможців, призерів та активістів, підведення підсумків, тощо) (додаток Б.17).

При оформленні іменних заявок необхідно звернути увагу на точність даних: назви команди чи закладу, який заявляється до участі у заході, назви самого заходу, відомостей про учасників (прізвище, ім’я, по батькові і дату народження, спортивну кваліфікацію). Кожний учасник обов’язково отримує лікарський допуск до участі у заході, що відображається у відповідній колонці іменної заявки. Завіряється іменна заявка лікарем, представником команди, директором закладу та гербовою печаткою (додаток Б.18).

Для того, щоб оформити звіт головного судді, необхідно у ході заходу зібрати інформацію про кількість та назви команд, кількість закладів та учасників заходу, їх спортивну кваліфікацію, яку можна знайти у іменних заявках, а на підставі положення встановити систему (умови) проведення змагань (заходу). Також при проведенні заходу оцінити

відповідність місця змагань (заходу), обладнання та інвентарю правилам (програмі) змагань (заходу) та вимогам до техніки безпеки. Головний суддя у ході змагань (заходу) фіксує усі порушення дисципліни, правил, отримані травми та рівень наданої медичної допомоги, визначає категорію та оцінює роботу суддів, контролює нагородження переможців та кращих учасників. Зібрану інформацію головний суддя вносить до форми звіту у відповідні графи документу (додаток Б.19).

Для оформлення фотозвіту залікового заходу необхідно продумати варіанти пошуку фотографа (із числа вчителів, тренерів, батьків, старших учнів, помічників, членів фізкультурного активу, інших студентів-практикантів, тощо). Фотозвіт надається у вигляді однієї стінгазети від об’єкта практики, де розміщуються фото та опис подій, що відбувалися на заліковому заході у порядку його проведення (відкриття, учасники, судді, хід, нагородження, закриття) (додаток Б.20).

Якщо на об’єкті практики заліковий захід проводиться групою студентів, то до звіту головного судді кожний із них додає звіт про свою участь, який складається із опису функцій та аналізу їх виконання (додаток Б.21).

Висновок про діяльність студента під час проходження фахової виробничої практики здійснює методист від об’єкта практики у вигляді характеристики, в якій конкретизується кількість та якість виконаної роботи студентом на об’єкті практики. Характеристика завіряється керівником об’єкта практики та гербовою печаткою (додаток Б.22).

РОЗДІЛ 4
КОНТРОЛЬ РОБОТИ ТА ЗАХИСТ ЗВІТІВ СТУДЕНТІВ-ПРАКТИКАНТІВ

4.1. Контроль роботи студентів-практикантів.

Оцінювання знань та умінь студентів під час проходження фахової виробничої практики здійснюється у формі поточного контролю з поетапним виконанням розділів роботи та диференційованим заліком у відповідності до результатів залікового заходу та оформлення звітної документації.

4.1.1. Контроль методиста від кафедри.

Головним завданням методиста від кафедри є організаційне та навчально-методичне забезпечення діяльності студентів під час проходження практики.

Методист здійснює *поточний контроль*:

- участі студентів у настановній конференції;
- проходження інструктажу з техніки безпеки;
- своєчасного прибуття студентів на об’єкт практики;
- підготовки до навчально-тренувальних занять спортивної секції;
- проведення залікового заходу.
- оформлення звітної документації обліку роботи студента.

Методист від кафедри повинен контролювати хід практики, надавати консультації за розділами роботи та об’єктивно оцінити діяльність студента.

4.1.2. Контроль методиста від об’єкта практики.

Головним завданням методиста від об’єкта практики є створення умов для ефективного виконання запланованих видів діяльності студентів та наочного й методичного забезпечення процесу набуття практичних навичок спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи.

Методист здійснює поточний контроль:

- ознайомлення з об’єктом практики;
- ознайомлення з правилами охорони праці на об’єкті практики;
- планування спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи;
- організації та проведення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи;
- створення фізкультурного активу;
- проведення навчально-тренувальних занять спортивної секції;
- підготовки залікового заходу.

Методист від об’єкта практики повинен забезпечити умови виконання програми фахової виробничої практики та координувати діяльність студентів-практикантів, підтримувати тісний контакт з методистом від кафедри, повідомляти вищий навчальний заклад про порушення вимог проходження практики, вносити пропозиції щодо удосконалення її організації, рекомендувати оцінку виконаних розділів роботи.

4.1.3. Самоконтроль студента-практиканта.

Головним завданням студента-практиканта є виконати у повному обсязі програму фахової виробничої практики, при цьому виявляти ініціативу і творчість у плануванні, проведенні та організації спортивно-масових, фізкультурно-оздоровчих заходів.

Студент у ході практики здійснює самоконтроль своєчасного виконання розділів роботи:

1-й тиждень:

Ознайомлення з об’єктом практики, правилами охорони праці, плануванням, організацією та проведенням занять спортивної секції, а також заходів спортивно-масової і фізкультуро-оздоровчої роботи. Оформлення паспорту об’єкта практики, інформаційної карти законодавчих документів, що регламентують його діяльність.

2-5-й тижні:

Проведення інструктажу з техніки безпеки з учасниками спортивної секції. Проведення навчально-тренувальних занять спортивної секції. Планування, організація і проведення спортивно-масових та фізкультуро-оздоровчих заходів. Розробка плану та конспекту заняття семінару підготовки суддів. Формування фізкультурного активу та організація його роботи. Оформлення планів, конспектів, інструкції, журналів, тощо.

6-й тиждень:

Підготовка та проведення залікового заходу. Оформлення звітних матеріалів залікового заходу.

4.1.4. Перелік навчальної обліково-звітної документації з практики.

1. Титульна сторінка обліково-звітної документації (додаток Б.1).

2. Паспорт об’єкта практики (додаток Б.2).

3. Інформаційна карта законодавчих актів, що регламентують діяльність об’єкта практики (додаток Б.3).

4. Річний навчальний план-графік розподілу годин спортивної секції (додаток Б.4).

5. Навчальний план-графік розподілу годин спортивної секції на період практики (додаток Б.5).

6. Інструкція з охорони праці на заняттях спортивної секції (додаток Б.6).

7. Журнал проходження інструктажу з техніки безпеки учасниками спортивної секції (додаток Б.7).

8. Десять конспектів занять спортивної секції (додаток Б.8).

9. Журнал обліку відвідування спортивної секції за період практики (додаток Б.9).

10. Індивідуальна програма фізкультурно-оздоровчих занять (додаток Б.10).

11. План спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів на період практики (додаток Б.11).

12. План семінару підготовки суддів (додаток Б.12).

13. Конспект лекції семінару підготовки суддів (додаток Б.13).

14. Список фізкультурного активу та план роботи на період практики (додаток Б.14).

15. Матеріали залікового спортивно-масового чи фізкультурно-оздоровчого заходу (інформаційна карта документів підготовки заходу, положення, план-сценарій, іменні заявки учасників, звіт головного судді, фотозвіт проведення заходу, звіт особистої участі у заході) (додаток Б.15-21).

16. Характеристика (додаток Б.22).

4.1.5. Критерії та шкала оцінювання роботи студентів.

Кожний різновид роботи студента-практиканта оцінюється у межах певної кількості балів. Якість виконання оцінює методист від кафедри, який за розділами роботи визначає відповідний бал:

1. Паспорт об'єкта практики – 0-5 балів.

0 балів – відсутність документу;

1 бал – подана загальна інформація про об'єкт;

2 бали – подана загальна інформація про об’єкт практики і основні напрями роботи;

3 бали – подана більша частина інформації, але відсутній опис споруд, що використовуються об’єктом практики, та досягнень колективу об’єкта практики;

4 бали – подана більша частина інформації, але відсутній опис споруд, що використовуються об’єктом практики;

5 балів – подана вся інформація про об’єкт практики у відповідності до зразка (додаток Б.2).

2. Інформаційна карта законодавчих актів, що регламентують діяльність об’єкта практики – 0-5 балів.

0 балів – відсутність документу;

1 бал – подана інформація 1-2 документи;

2 бали – подана інформація 3-4 документи, але не вказана дата прийняття та джерело;

3 бали – подана інформація 3-4 документи, але не вказане джерело;

4 бали – подана інформація у відповідності до зразка, але внесено у таблицю всього 3-4 документи;

5 балів – подана вся інформація 5 і більше документів про об’єкт практики у відповідності до зразка (додаток Б.3).

3. Річний навчальний план-графік розподілу годин спортивної секції – 0-5 балів.

0 балів – відсутність документу;

1 бал – значна кількість помилок у всіх розділах документу (істотні неточності визначення видів підготовки та кількості годин);

2 бали – значна кількість помилок розподілу годин за видами підготовки та на місяці;

3 бали – значна кількість помилок розподілу годин на місяці;

4 бали – не суттєві помилки розподілу годин;

5 балів – у відповідності до зразка, з правильним визначенням видів підготовки, правильним відсотковим співвідношенням годин на види підготовки, та точним розподілом годин на місяці (додаток Б.4).

4. Навчальний план-графік розподілу годин спортивної секції на період практики – 0-5 балів.

0 балів – відсутність документу;

1 бал – значна кількість помилок у всіх розділах документу (істотні неточності визначення видів підготовки та кількості годин);

2 бали – значна кількість помилок розподілу годин за видами підготовки та на заняття;

3 бали – значна кількість помилок розподілу годин на заняття;

4 бали – не суттєві помилки розподілу годин;

5 балів – у відповідності до зразка, з правильним визначенням видів підготовки, правильним відсотковим співвідношенням годин на види підготовки, та точним розподілом годин на заняття (додаток Б.5).

5. Інструкція з техніки безпеки на заняттях спортивної секції – 0-5 балів.

0 балів – відсутність документу;

1 бал – подано розділи без пропису точних правил дотримання техніки безпеки;

2 бали – подано розділи із значними неточностями пропису правил дотримання техніки безпеки;

3 бали – подано розділи з прописом правил дотримання техніки безпеки, але загального плану без урахування специфіки конкретного виду спорту;

4 бали – подано документ у відповідності до зразка з незначними неточностями його оформлення (не чітко сформульовано 1-3 пункти інструкції);

5 балів – у відповідності до зразка, з правильним визначенням розділів інструкції, чітким прописом правил у пунктах, відповідно до специфіки виду спорту, вказані відповідальні у різних випадках, перша допомога, пункти термінового звернення, документ завірений директором закладу, що є об'єктом практики (додаток Б.6).

6. Журнал проведення інструктажу з техніки безпеки з учасниками спортивної секції – 0-5 балів.

0 балів – відсутність документу;

1 бал – невідповідність списку групи спортивної секції списку осіб, що проходили інструктаж, при цьому допущені значні помилки у заповненні всіх колонок документу;

2 бали – значні помилки у заповненні всіх колонок документу, але список групи спортивної секції відповідає списку осіб, що проходили інструктаж;

3 бали – значні помилки при заповненні колонок дати проходження інструктажу, прізвища особи, що проводить інструктаж;

4 бали – незначні помилки (не прописане прізвище особи, що проводить інструктаж, проти кожного підопічного спортивної секції);

5 балів – у відповідності до зразка, із занесенням точних даних у всі розділи документу (додаток Б.7).

7. Десять конспектів занять спортивної секції (за кожний 1 бал) – 0-10 балів.

0 балів – відсутність документу, або значні помилки при оформленні документу;

1 бал – наявність документу з правильним оформленням у відповідності до зразка, при цьому допускаються незначні помилки у розділі організаційно-методичних вказівок (додаток Б.8).

8. Журнал обліку відвідування спортивної секції за період практики – 0-5 балів.

0 балів – відсутність документу;

1 бал – значні помилки оформлення усіх розділів документу;

2 бали – не вказані, або неправильно вказані пропуски занять та відсутність підпису студента-практиканта;

3 бали – не вказані, або неправильно вказані пропуски занять;

4 бали – незначні помилки оформлення розділів відвідування занять;

5 балів – у відповідності до зразка, із занесенням точних даних у всі розділи документу (додаток Б.9).

9. Індивідуальна програма фізкультурно-оздоровчих занять – 0-10 балів.

0 балів – відсутність документу;

1 бал – наявність документу, який має тільки назву, але за структурою не відповідає вказаному зразку;

2 бали – відсутність даних одного із розділів документу;

3 бали – невідповідність результатів тестування поставленим завданням, рекомендованим параметрам та вправам самостійних занять;

4 бали – невідповідність рекомендованих параметрів та вправ самостійних занять;

5 балів – невідповідність дозування рекомендованих вправ віку та рівню підготовленості;

6 балів – неточності формулювання завдань, рекомендованих параметрів та комплексу вправ самостійних занять;

7 балів – неточності формулювання завдань;

8 балів – неточності рекомендованих параметрів та комплексу вправ самостійних занять;

9 балів – неточності рекомендованого комплексу вправ самостійних занять;

10 балів – у відповідності до зразка, із занесенням точних даних у всі розділи документу (додаток Б.10).

10. План спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів на період практики – 0-5 балів.

0 балів – відсутність документу, або не проведено жодного заходу із запланованих;

1 бал – заплановано 4, а проведено 2 заходи, при цьому виявлені значні помилки оформлення усіх розділів документу;

2 бали – заплановано 4, а проведено 3 заходи, а також виявлені незначні помилками оформлення усіх розділів документу;

3 бали – заплановано 5, а проведено 4 заходи, а також виявлені незначні помилками оформлення усіх розділів документу;

4 бали – заплановано і проведено 5 заходів із незначними помилками оформлення усіх розділів документу;

5 балів – заплановано і проведено більше 5 заходів і оформлено документ у відповідності до зразка (додаток Б.11).

11. План семінару підготовки суддів та конспект лекції – 0-5 балів.

0 балів – відсутність документів;

1 бал – план семінару має значні недоліки (невідповідність лекційного та практичного курсу меті семінару, не вказано і не розроблено залікові тести), лекція не оформлена і не проведена;

2 бали – план оформлений із значними помилками (не чітке формулювання мети та усіх тем лекційного і практичного курсу, вказано, але не розроблено залікове тестування), проведена лекція, але конспект не додається;

3 бали – план оформлений із значними помилками (не чітке формулювання мети та усіх тем лекційного і практичного курсу, вказано, але не розроблено залікове тестування), проведена лекція, але конспект поданий у скороченому вигляді;

4 бали – у плані не чітко сформульовані теми лекційного чи практичного курсу семінару, лекція проведена, але конспект оформлений із незначними помилками;

5 балів – у плані мета семінару відповідає лекційному та практичному курсу, розроблені залікові тести, оформлено документ у відповідності до зразка (додаток Б.12), а також проведена одна лекція і додається розгорнутий конспект у відповідності до зразка (додаток Б.13).

12. Склад фізкультурного активу та план роботи на період практики – 0-5 балів.

0 балів – відсутність документу, або не проведено жодного заходу із запланованих;

1 бал – створено актив, проведено 1 захід із запланованих, документ оформлено із значними помилками (не коректність формулювання назви заходу, не точність у термінах проведення, не раціональний розподіл відповідальних);

2 бали – створено актив, проведено 2 заходи із запланованих, документ оформлено із значними помилками (не точність у термінах проведення, не раціональний розподіл відповідальних);

3 бали – створено актив, проведено 3 заходи із запланованих, документ оформлено із значними помилками (не раціональний розподіл відповідальних);

4 бали – створено актив, проведено 4 заходи із запланованих, документ оформлений із незначними помилками;

5 балів – створено актив, проведено 5 заходів із запланованих, оформлено документ у відповідності до зразка (додаток Б.14).

13. Матеріали залікового спортивно-масового чи фізкультурно-оздоровчого заходу (0-30 балів):

1) інформаційна карта документів підготовки заходу (0-1 бал):

0 балів – відсутність документу, або значні помилки при оформленні документу;

1 бал – наявність документу з оформленням у відповідності до зразка (додаток Б.15).

2) положення про проведення заходу (0-5 балів):

0 балів – відсутність документу;

1 бал – відсутність деяких пунктів положення, документ не завірений;

2 бали – документ не завірений;

3 бали – допущені неточності у більшості пунктів положення;

4 бали – допущені неточності у 1 пункті положення;

5 балів – документ оформлений без помилок у відповідності до зразка (додаток Б.16).

3) план-сценарій (0-10 балів):

0 балів – відсутність документу;

1 бал – значні помилки оформлення розділів скороченого плану-сценарію;

2 бали – значні помилки у програмі заходу, урочистому відкритті та закритті при незначних помилках оформлення інших розділів скороченого плану-сценарію;

3 бали – значні помилки опису урочистого відкриття та закриття при незначних помилках оформлення інших розділів скороченого плану-сценарію;

4 бали – значні помилки опису проведення заходу при правильному оформленні інших розділів скороченого плану-сценарію;

5 балів – план-сценарій у скороченому вигляді;

6 балів – значні помилки у програмі заходу, урочистому відкритті та закритті при незначних помилках оформлення інших розділів розгорнутого плану-сценарію;

7 балів – значні помилки опису урочистого відкриття та закриття при незначних помилках оформлення інших розділів розгорнутого плану-сценарію;

8 балів – значні помилки опису проведення заходу при правильному оформленні інших розділів розгорнутого плану-сценарію;

9 балів – незначні помилки оформлення плану-сценарію;

10 балів – документ має розгорнутий вигляд і оформлений у відповідності до зразка (додаток Б.17).

4) іменні заявки учасників (0-4 бали [за заявку однієї команди 1 бал]):

0 балів – відсутність документів;

1 бал – заявка оформлена на 1 команду у відповідності до зразка (додаток Б.18);

2 бали – заявка оформлена на 2 команди у відповідності до зразка (додаток Б.18);

3 бали – заявка оформлена на 3 команди у відповідності до зразка (додаток Б.18);

4 бали – заявка оформлена на 4 команди у відповідності до зразка (додаток Б.18).

5) звіт головного судді та звіт особистої участі (0-5 балів):

0 балів – відсутність документів;

1 бал – наявність одного із вказаних документів із значними помилками у його оформленні;

2 бали – наявність одного із вказаних документів із незначними помилками у його оформленні;

3 бали – значні помилки у оформленні обох документів;

4 бали – незначні помилки у оформленні обох документів;

5 балів – обидва документи оформлено у відповідності до зразку (додаток Б.19, Б.22).

6) фотозвіт проведення заходу (0-5 балів):

0 балів – відсутність документу;

1 бал – 1-2 фото без підписів у звітній документації (кожний персонально);

2 бали – 3-4 фото з підписами у звітній документації (кожний персонально);

3 бали – 4-5 фото заходу з підписами у звітній документації (кожний персонально);

4 бали – деякі фото заходу у вигляді стінгазети (колективної від бази практики);

5 балів – фото відкриття, запрошених гостей, суддів, учасників, їх безпосередньої участі у заході, закриття заходу та нагородження переможців з відповідними підписами у вигляді стінгазети (колективної від бази практики) (додаток Б.20);

У ході фахової практики здійснюється поточний контроль і оцінювання окремих розділів роботи, а при виконанні окремого розділу роботи – фіксується відповідна кількість балів згідно з визначеними критеріями оцінювання роботи окремого змістового модуля (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

Критерії оцінювання роботи студентів за змістовими модулями

М о д у л ь 1												
Змістовий модуль 1 (поточний контроль)		Змістовий модуль 2 (поточний контроль)						Змістовий модуль 3 (поточний контроль)				Загальна сума
10 балів		**45 балів**						**45 балів**				**100**
5	5	5	5	10	10	10	5	5	5	5	30	
Паспорт об'єкта практики	Інформаційна карта законодавчих актів	Річний навчальний план-графік розподілу годин	План-графік розподілу годин на період практики	Інструкція та інструктаж з техніки безпеки	Плани-конспекти занять	Індивідуальна програма	Журнал обліку відвідування	План заходів на період практики	План семінару суддів та конспект заняття	Склад та план роботи фізкультурного активу	Матеріали залікового заходу	

Диференційований залік студентів-практикантів здійснюється на підставі поточного контролю. Спочатку в результаті сумації балів поточного контролю за змістовими модулями виводиться оцінка за університетською шкалою, яка вказує на відповідне оцінювання за іншими шкалами (табл. 4.2).

Залік виставляється після подання звіту про проходження фахової виробничої практики методисту профільної кафедри.

Таблиця 4.2

Шкали оцінювання роботи студентів-практикантів при отриманні диференційованого заліку

Університетська шкала оцінювання (100-бальна)	Національна шкала оцінювання (4-бальна)	Оцінка за шкалою ECTS (7-бальна)
90-100	5 (відмінно)	A
82-89	4 (добре)	D
75-81		C
68-74	3 (задовільно)	D
60-67		E
35-59	2 (незадовільно)	FX
1-34		F

4.2. Захист звітів студентів-практикантів.

Захист звітів фахової виробничої практики здійснюється на підсумковій конференції, де група студентів кожного об’єкта практики доповідає про результати своєї діяльності (результати роботи з аналізом їх діяльності, враженнями, побажаннями) при демонстрації фотозвіту (відеозвіту) у вигляді мультимедійної презентації.

РОЗДІЛ 5
КЛАСИФІКАЦІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ

5.1. Здоров'я та його складові.

Здоров'я – найбільший дар, який людина отримала від природи, оскільки досконалий організм людини має прекрасну форму та універсальну стійкість до труднощів життя [33].

Пояснити сутність здоров'я дуже складно, оскільки однозначно прийнятого для всіх визначення не існує. З одного боку здоров'я людини – це стан живого організму, здатного виконувати свої життєві функції. В той же час здоров'я характеризується оптимальною саморегуляцією організму людини, повною узгодженістю функціонування усіх органів та систем, рівновагою між організмом та зовнішнім середовищем при відсутності хворобливих проявів [1, 9, 25].

Саме наявність хворобливих проявів вказують на поєднання в людині двох протилежностей – здоров'я і захворювання. Стан здоров'я і стан хвороби можуть багаторазово змінювати один одного, причому в одних випадках ці зміни очевидні, в інших – приховані [29].

Здоров'я було і залишається не лише особистим надбанням людини, але й суспільним багатством, одним із найважливіших показників добробуту народу. Тому, однією із функцій кожної держави є охорона здоров'я громадян. У світовому масштабі охороною здоров'я займається Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). Згідно з визначенням ВООЗ, здоров'я є не тільки відсутність хвороб і фізичних вад, але й стан повного соціального, біологічного і психологічного благополуччя людини [4].

Для успішного вирішення питань управління здоров'ям у сучасному суспільстві важливе значення має пізнання як загальних закономірностей формування здоров'я, так і динаміки його складових – фізичних, психологічних та соціальних показників.

Показниками фізичного здоров'я, а це його біологічний рівень, є індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, досконале (за нормою) фізіологічне функціонування організму в різних умовах. Враховуючи, що людина є соціальною істотою, то її здоров'я є соціальною цінністю і передумовою для соціологізації особистості, включення у ритм та життя суспільної системи [1].

Здоров'я є мірою соціальної активності, діяльності, відношення людини до світу, що визначається через:

- показники соціального здоров'я, які залежать від економічних чинників та відносин індивіда зі структурними одиницями соціуму;
- показники психічного здоров'я з сукупністю індивідуальних особливостей психічних процесів і властивостей людини, які складаються з мети, потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, уяви, почуттів;
- показники духовного здоров'я з духовним світом особистості, сприйняттям духовної культури людства, освітою, наукою, мистецтвом, релігією, мораллю, етикою [19].

В основі формування здоров'я вбачається:

- доступність і якість медичної допомоги – до 10%;
- вплив навколишнього середовища – до 20%;
- спадковість – до 20%;
- спосіб життя – до 50%.

Таким чином, стан здоров'я тісно пов'язаний і значною мірою залежить від способу життя. Якщо звернутися до матеріалів парламентських слухань «Молодь за здоровий спосіб життя», то наведені цифри вказують на катастрофічний стан здоров'я підростаючого покоління.

Так, в Україні:

- палять 45% юнаків і 35% дівчат;

- вживають алкоголь 68% хлопців і 64% дівчат;

- вживають «легкі наркотики» 13% молоді;

- не вистачає грошей на здорове харчування у 27 % українського населення [35].

За даними Л. Фоменко [39] на сьогодні в Україні всього 12% дітей повністю здорові, лише 65% мають задовільний фізичний стан, у 22% учнів порушена постава, у 18% – погіршений зір, у 30% – часті гострі респіраторні захворювання, у 38% – зайва вага, у 24% – підвищений артеріальний тиск.

За даними НАМН України, захворюваність дітей шкільного віку за останні десять років зросла майже на 27%. Так, якщо у першому класі вже налічується більше ніж 30% дітей, які мають хронічні захворювання, то до п’ятого класу їх кількість зростає до 50%, сягаючи у дев’ятому 64%. А загалом лише у 7% українських школярів спостерігається задовільний функціональний стан організму [26].

Вже у першому класі відхилення у стані опорно-рухового апарату мають 11% школярів, носоглотки – 25%, нервової системи – 30%, органів травлення – 30%, алергічні прояви зафіксовано у 25% дітей. З першого до дев’ятого класу частота зниження гостроти зору зростає у 1,5 разу (так звана хвороба відмінника), частота порушень постави – теж у 1,5 рази, поширеність хвороб органів травлення – в 1,4 рази, поширеність хвороб ендокринної системи – у 2,6 рази. Водночас лише 5% учнів зараховано до спеціальної медичної групи.

Ще трагічнішими видаються дані Інституту педіатрії, акушерства та гінекології НАМНУ, згідно з якими лише 10% підлітків 12-18-річного віку є здоровими, а в 50% хлопців та 65% дівчат резерви адаптаційних можливостей низькі чи нижчі за середні [35].

Не втішні показники стану здоров’я і студентської молоді, як вказує Д. Анікєєв [3], адже 50% студентів палять, 70% – вживають алкоголь, із них 10% – щодня, тому у 38% спостерігається низька рухова активність, у 44% – недостатня рухова активність.

Всі ці негативні зміни у стані здоров’я дітей, підлітків та молоді пов’язані не тільки з психоемоційним перевантаженням, нерегулярним і незбалансованим харчуванням, шкідливими звичками, але в значній мірі недостатньою руховою активністю, відсутністю мотивації до здорового способу життя та не сформованістю навичок самоорганізації.

У середовищі дітей, підлітків та молоді таке становище пов’язане більшою мірою з перевищенням гігієнічних гранично допустимих рівнів сумарного тижневого навчального навантаження як школярів, так і студентів. Вчених особливо насторожує ситуація у інноваційних навчальних закладах, де 80% навчального часу належить розумовому розвитку і лише 20% відводиться фізичному розвитку [39].

При цьому у таких закладах освіти в останні роки значно збільшена кількість аудиторних занять, що в свою чергу сприяє зростанню об’єму домашнього завдання і суттєво зменшує частку вільного часу, який дуже часто учні використовують для ігор та комп’ютері чи розмов мобільним телефоном. Останні в значній мірі поширені у дитячому середовищі, що заважає тривалий час зосередитись, особливо підліткам 11-13 років, адже змінена біоелектрична активність їх головного мозку потребує двогодинного відновлення, а це призводить до зниження здатності засвоювати інформацію [4].

Якраз нереалізованість надлишку вільного часу призводить до гіпокінезії, яка часто супроводжується гіподинамією. Недостатній об’єм рухової активності та м’язової роботи викликає цілий комплекс змін у системах організму. Виявлено ранній прояв гіподинамії в онтогенезі.

З огляду та те, що у дошкільних установах руховий компонент в режимі дня дитини не перевищує 30% часу неспання при нормованій його

тривалості не менше 50%, а виражений ступінь рухової обмеженості відзначається у 50% 6-8-річних та у 60% 9-12-річних школярів, а також у 80% старшокласників. Вищенаведені факти вказують на загострення у суспільстві проблеми здоров'я українців і підкреслюють значимість спеціально організованої м'язової діяльності школярів.

Як відомо, відношення кожної людини до свого здоров'я формується на трьох рівнях: суспільному, груповому та індивідуальному. Суспільний рівень характеризує стан здоров'я загалом і виявляє цілісну систему матеріальних та духовних відносин, які існують у суспільстві.

Групове здоров'я зумовлене специфікою життєдіяльності людей даного трудового чи сімейного колективу та безпосереднього оточення, в якому перебувають його члени. Індивідуальний рівень здоров'я формується як в умовах усього суспільства, так і на основі фізіологічних та психічних особливостей людини, його способу життя. А індивідуальне здоров'я – абсолютний скарб, що перебуває на найвищому ступені особистісних цінностей кожної людини.

На жаль, багато людей лише тоді починають по-справжньому цінувати своє здоров'я, коли воно втрачається. Німецький вчений М. Петтенкофер писав: «Ми часто чинимо як марнотратний спадкоємець багатих батьків, не знаючи справжньої ціни здоров'ю, отриманого у спадок. Ми витрачаємо його без ощадливості, не піклуючись про майбутнє» [36].

5.2. Формування здорового способу життя.

Нинішній кризовий стан громадського та індивідуального здоров'я, як стверджує О. А. Федько [38], зумовлений суспільною байдужістю до здоров'я нації й не сформованістю ефективної системи стимулювання населення до його збереження. Автор відмічає високий рівень гіподинамії більшості людей працездатного та літнього віку. Лише 13% українців

мають необхідний, фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, тоді як у країнах ЄС – 40-60%, а в Японії – 70-80%. До того ж, встановлено, що негативні звички та нераціональне харчування є причиною виникнення багатьох захворювань, патологічних станів, а також впливає на рівень зростання злочинності серед працездатного населення.

Таким чином, здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку різних сторін життєдіяльності людини, досягнення ним активного довголіття і повноцінного виконання соціальних функцій, для активної участі у трудовій, суспільній, родинно-побутовій та інших формах життєдіяльності [1].

Поняття «здоровий спосіб життя» розглядається вченими з різних точок зору. З філософського та психологічного погляду здоровий спосіб життя є усвідомлення значимості індивідуального здоров'я для суспільства, а також умотивованості зміцнення здоров'я індивідууму [19].

У вузько біологічному сенсі йдеться про фізіологічні адаптаційні можливості людини протидіяти зовнішньому середовищу і регуляції станів внутрішнього середовища.

Політика здорового способу життя вимагає прагнення суспільства до формування усвідомлення людьми відповідальності за стан громадського та індивідуального здоров'я [38].

Формування способу життя, яке сприяє зміцненню здоров'я людини, здійснюється на трьох рівнях:

- соціальному: пропаганда ЗМІ, інформаційно-просвітницька робота;

- інфраструктурному: конкретні умови в основних сферах життєдіяльності (наявність вільного часу, матеріальних засобів), профілактичні установи, екологічний контроль;

- особистісному: система ціннісних орієнтацій людини, стандартизація побутового устрою.

Здоровий спосіб життя об’єднує у собі різні складові, але більшість з них вважаються базовими:

- виховання з раннього дитинства здорових звичок;
- безпечне і сприятливе для проживання довкілля,
- правильне харчування;
- психоемоційний стан;
- позитивне мислення;
- оптимізм;
- гігієна організму;
- загартування;
- рухова активність.

Усвідомлення потреб в активній діяльності, які мають біологічну і соціальну природу, формувалося у процесі адаптації, еволюції і природного добору протягом мільйонів років [7]. Рухова активність генетично закріплена у регуляторних системах організму – інстинктами, біологічними ритмами, тісно пов’язаними із ритмами природних процесів геокосмічної сфери [10].

Філософські принципи «Рух як засіб існування матерії, а життя – це рух» мають реальне втілення у біологічному світі та у житті людини. Мускулатура опорно-рухового апарату і внутрішніх органів забезпечує цю механічну форму руху, тобто рух обґрунтовує необхідність існування мускулатури і систем її забезпечення [28].

До рухової активності входять усі рухи, які здійснює людина у процесі життєдіяльності, але каталізатором життєвої активності все ж таки виступає спеціально організована м’язова діяльність [10].

Японські дослідники розрахували, що для нормального активного стану організму і підтримки здоров’я, людина повинна здійснювати щодоби до 10000 кроків, тобто при середній ширині кроку 70-80 см проходити за день 7-8 км [14].

У процесі еволюції тваринного світу, в тому числі людини, багато органів і системи організму формувалися у тісному взаємозв’язку з різного роду рухами [7]. Без роботи м’язів неможливо переміщення людини у просторі, здійснення зовнішнього дихання, перекачування крові серцем, травлення їжі, робота сечостатевої системи, передача звукових хвиль, пошукова функція очей, вимовляння слів і багато інших функцій [10].

Наростаюче у сучасному світі обмеження рухливості суперечить самій біологічній природі людини, порушуючи функціонування різних систем організму, знижуючи працездатність і погіршуючи стан здоров’я [19].

Чим більше прогрес звільняє людину від важкої праці і зайвих рухів, тим більше зростає необхідність компенсації рухової активності [7]. У цих умовах очевидна роль розвитку масових форм фізичної культури.

Особливо важливим виявляється залучення до фізичної культури:

- жінок, від здоров’я яких залежить якість потомства;

- для дітей та підлітків, розвиток організму яких вкрай потребує високого рівня рухливості;

- для осіб похилого віку, збереження бадьорості та довголіття яких сприяє їх суспільній та професійній активності [19].

За останні роки, поряд з багатьма негативними демографічними явищами (скорочення народжуваності, підвищення смертності, зниження тривалості життя), мають місце зростаючі прояви фізіологічної незрілості [26].

Дитина народжується доношеною, з нормальною вагою і довжиною тіла, але у функціональному відношенні недостатньо зрілою. Це проявляється у її низькій руховій активності, м’язовій слабкості (гіпотонії), швидкій втомі, зниженні стійкості до простудних й інфекційних захворювань (зниженні імунітету), слабкості та нестійкості емоційних реакцій, слабким типом нервової системи [4].

Результатом фізіологічної незрілості є недостатній розвиток рухових здібностей, ожиріння, розвиток короткозорості, викривлення хребта, плоскостопість, дитячий травматизм [19].

Ці явища накладають свій відбиток на все подальше життя людини. Вони призводять до затримки статевого розвитку (інфантилізм) у підлітковому періоді, до зниження фізичної та розумової працездатності у зрілому віці, а також до раннього старіння людей похилого віку [1, 26].

Боротьба з проявами фізіологічної незрілості не може зводитися до фармакологічних, психологічних та педагогічних заходів. Основним необхідним засобом протистояння цьому явищу – є підвищення рухової активності [38]. Це один із шляхів до здорового способу життя.

Розвиток масової фізичної культури не тільки забезпечує збереження здоров’я і підвищення працездатності, але й організовує дозвілля та відволікає населення, особливо підлітків, від укорінення шкідливих звичок [40].

Для цього необхідно подолати у населення небажання займатися фізичною культурою. В цьому можуть допомогти також спортивні досягнення видатних атлетів, які надихатимуть людей і сприятимуть їх залученню до систематичних занять.

П’єр де Кубертен справедливо зазначав, що для того, щоб 100 чоловік займалися фізичною культурою, необхідно, щоб 50 чоловік займалися спортом, а для того, щоб 50 чоловік займалися спортом, 20 чоловік повинні бути висококваліфікованими спортсменами, а це потребує дивовижних досягнень від 5 чоловік [30].

5.3. Характеристика, форми та види фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Для залучення населення країни до щоденних занять фізичними вправами недостатньо використовувати основні форми фізичного

виховання. Саме туту набувають вагомого значення форми оздоровчої фізичної культури. За нею майбутнє, адже навіть індивідуально-диференційований підхід не дасть такого позитивного результату, який досягається правильно спланованою фізкультурно-оздоровчою діяльністю, головною метою якої є впровадження фізичної культури у повсякденне життя українців [1].

За останнє десятиліття фізкультурно-оздоровча діяльність збагатилася багатьма ефективними видами оздоровлення та підвищення працездатності. Однак, проблема полягає в тому, що вони існують відокремлено від системи оздоровчої фізичної культури, як і підготовка фахівців, які спроможні ефективно та на високому професійному рівні організовувати і проводити фізкультурно-оздоровчі заходи [4].

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.93 року вказується, що фізкультурно-оздоровча діяльність – це фізкультурно-оздоровчі заходи, які здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури для залучення різних груп населення до систематичних занять [18].

На сьогодні існують різні трактування поняття фізкультурно-оздоровчої діяльності, що вказує на відсутність єдиного підходу до його розуміння. Узагальнюючи погляди різних авторів [2, 3, 7, 11, 12, 14, 22, 40], можна вказати на найбільш загальні аспекти фізкультурно-оздоровчої діяльності, що полягають у використанні засобів фізичної культури з метою зниження захворюваності та підвищення працездатності різних груп населення.

Основними формами реалізації фізкультурно-оздоровчої роботи вважаються індивідуальна та групова, що здійснюються під час навчання чи роботи, або у позанавчальний чи позаробочий час як самостійно, так і під керівництвом фахівців.

Індивідуальна форма реалізації фізкультурно-оздоровчої діяльності передбачає систему впливів на організм людини для підвищення та утримання рівня підготовленості й працездатності з максимально

доцільним урахуванням її вікових, статевих, фізичних, соціальних та індивідуально-психологічних особливостей під керівництвом чи при співпраці з фахівцем.

Групова форма реалізації фізкультурно-оздоровчої діяльності передбачає систему впливів на організм людей, об'єднаних у групи за однією чи комплексом ознак (вікових, статевих, фізичних, професійних, мотиваційних, тощо), з оптимальним розподілом навантаження для задоволення потреб підвищення та утримання рівня підготовленості й працездатності кожного під керівництвом фахівця, при наявності варіантів взаємодії та взаємоконтролю.

До фізкультурно-оздоровчої роботи відносяться:

I. Види гімнастики:

- ранкова;
- виробнича;
- ввідна;
- до занять;
- оздоровча;
- корегуюча.

II. Види загартування:

- повітрям;
- водою;
- сонцем.

III. Види пауз активного відпочинку:

- фізкультхвилинки;
- мікропаузи;
- рухливі перерви;
- динамічні паузи.

IV. Види оздоровчих занять різної спрямованості:

- прогулянки (піші, велосипедні, лижні);
- оздоровча ходьба;

- оздоровче плавання;

- оздоровчий біг;

- оздоровчий туризм;

- заняття у фізкультурних гуртках;

- заняття у туристичних гуртках.

V. Види фізкультурних свят:

- з різним домінуючим завданням (виховні, формуючі, розвиваючі, демонстраційні, для втіхи чи задоволення);

- з різним руховим змістом (комбіновані, на основі елементів певних видів спорту, інтегровані);

- з використанням різних методів (творчі, сюжетні, ігрові);

- з різним місцем проведення (у спеціально обладнаних місцях, у природних умовах);

- з різним складом учасників (групи населення певних вікових категорій);

- залежно від сезону (зимові, весняні, літні, осінні).

VI. Види фітнес-програм:

- аеробної спрямованості;

- гімнастичної спрямованості;

- силової спрямованості;

- комплексної спрямованості;

- аквафітнес;

- комп’ютерні фітнес-програми.

VII. Комплексні види:

- години здоров’я;

- ігрові години;

- дні здоров’я;

- тижні здоров’я;

- оздоровчі табори;

- туристичні зльоти;

- клуб вихідного дня;

- клуб сімейного дозвілля.

Кожному із перерахованих видів характерні свої специфічні завдання і методи, які спрямовуються на вирішення основних завдань відповідної категорії населення, залежно від потреб.

5.4. Зміст, планування, організація та методика фізкультурно-оздоровчих заходів.

Виховання відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення як до вищої індивідуальної і суспільної цінності, формування у людей навичок здорового способу життя є змістовим наповненням фізкультурно-оздоровчої роботи.

Фізкультурно-оздоровча робота, як зауважує В.В. Храмов [40], базується на аспектах оздоровчої фізичної культури. Першим аспектом вважається дієвий характер оздоровчої фізичної культури, який обумовлений закономірностями формування оздоровчого ефекту. Значимий позитивний вплив фізичних вправ досягається лише за умови активізації захисних механізмів, які супроводжують м'язову роботу. Витрата енергетичних і пластичних ресурсів під час фізичних вправ ініціює процеси суперкомпенсації, що робить організм тренованим і одночасно підвищує його стійкість до багатьох захворювань і шкідливого впливу зовнішнього середовища. Діяльність в рамках оздоровчої фізичної культури спрямована на профілактику гіпокінезії за рахунок реалізації життєво необхідного рухового об'єму, розширення резервних можливостей основних систем життєзабезпечення організму, збільшення його загальної неспецифічної стійкості.

Другим аспектом оздоровчої фізичної культури є сукупність матеріальних і духовних цінностей як підґрунтя забезпечення необхідної ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності. Ціннісний зміст

оздоровчої фізичної культури пов’язаний із задоволенням біологічної потреби людини в русі та активному відпочинку і формується на системі знань, яка включає теоретичне, психологічне методичне і матеріально-технічне забезпечення організації здорового способу життя.

Третім аспектом оздоровчої фізичної культури є результат діяльності, який характеризується сукупністю набутої фізичної підготовленості. Даний стан зовні виражається перш за все у самопочутті, відмінній фізичній формі, а на фізіологічному рівні – у більш досконалому функціонуванні систем організму.

У результаті залучення до оздоровчої фізичної культури, людина:

- досягає стабільно високого рівня здоров’я, що максимально подовжує активну життєдіяльність;

- відчуває покращення у роботі функцій та систем організму;

- отримує стійкість організму до ряду соматичних захворювань та негативного впливу оточуючого середовища;

- стає фізично більш досконалою;

- стабілізує свій психоемоційний стан;

- набуває прикладних рухових умінь та навичок;

- задовольняє потреби у русі;

- корегує фігуру та масу тіла.

Необхідно зауважити, що оздоровча фізична культура виконує ряд важливих функцій, що мають безпосереднє відношення до проблем формування стабільного здоров’я:

1. Освітня функція – використання оздоровчої фізичної культури у загальній системі освіти з метою набуття спеціальних знань формування та підтримання здорового способу життя.

2. Оздоровча функція – використання засобів фізичної культури у системі заходів із збереження та зміцнення здоров’я з урахуванням віку, професійної діяльності, наявних захворювань та інших чинників.

3. Виховна функція – формування якостей особистості та рис характеру, які дозволять адекватно сприймати психологічний клімат суспільства, колективу, сім'ї, а також формувати потребу вести здоровий спосіб життя.

4. Рекреативна функція – використання засобів фізичної культури для забезпечення повноцінного відпочинку, відновлення фізичних і психологічних сил з урахуванням характеру і специфіки виробничої втоми.

Таким чином, основний зміст оздоровчої фізичної культури:

- базується на руховій активності;

- використовує фізичні вправи як основний засіб;

- включає інтелектуальні, емоційні та фізичні компоненти;

- здійснюється на добровільно.

У фізкультурно-оздоровчій роботі використовуються різні види занять:

- рекреативно-оздоровчі, які забезпечують здоровий відпочинок, сприяють задоволенню емоційних потреб, пов'язаних із змістовою розвагою. Здійснюється у активній (фізичній) та пасивній (споживчій) формі рекреації, або рекреації з фізичною та розумовою домінантою. До змісту занять входять фізичні вправи аеробного характеру, доповнені анаеробними, які виконуються з відносно низькою інтенсивністю у ігровій чи розважальній формі з метою відпочинку, а також використовуються переключення з одного виду діяльності на інший, розваги, що приводять до покращення здоров'я та підвищення працездатності;

- профілактично-оздоровчі, які спрямовані на профілактику існуючих хронічних захворювань (попередження їх загострень), первинну профілактику найбільш розповсюджених захворювань. При цьому використовуються як вправи циклічного характеру, так і у поєднанні з іншими видами рухової діяльності;

- кондиційне тренування, яке відрізняється від спортивного тим, що передбачає використання фізичних навантажень не для досягнення

максимальних результатів з обраного виду спорту, а для підвищення фізичного стану до належного рівня. Тому при кондиційному тренуванні використовуються навантаження, що не перевищують функціональні можливості організму, але достатньо ефективні, щоб визвати тренувальний ефект. Кондиційне тренування складається із трьох періодів: підготовчого, основного та підтримуючого.

Підготовчий період триває 2-4 тижні і його метою є підготовка до основних навантажень. У цей період здійснюється навчання техніці виконання вправ та правилам самоконтролю, самостраховки, а також програмування індивідуальних занять. Використовуються навантаження низької інтенсивності. Сенсорному оцінюванню інтенсивності навантаження навчають у три етапи:

1 етап – виміряють ЧСС та АТ і результати повідомляють особам, що займаються, які запам’ятовують суб’єктивні відчуття від навантажень;

2 етап – результати вимірів ЧСС та АТ не повідомляються особам, що займаються. Вони повинні самі визначити їх на основі суб’єктивних відчуттів;

3 етап – навчають відтворювати навантаження за суб’єктивним відчуттями.

Основний період має на меті досягнення належного рівня фізичного стану за рахунок зниження чинників ризику розвитку серцево-судинних захворювань (зниження надлишкової маси тіла, артеріального тиску; нормалізації ліпідного обміну; підвищення витривалості та інших рухових здібностей, стійкості організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища).

Його тривалість залежить від вихідного рівня фізичного стану та особливостей адаптації до фізичних навантажень. Перехід до більш високого рівня фізичного стану відбувається через 2-3 місяці занять, що прийнято вважати як тривалість одного мезоциклу. Таких мезоциклів у

основному періоді кондиційного тренування у осіб з низьким рівнем фізичного стану – 4, нижче середнього – 3, з середнім – 2, з високим – 1.

Підтримуючий період спрямований на збереження досягнутого рівня фізичного стану. Тривалість цього періоду необмежена.

5.4.1. Організація та методика ранкової гімнастики та гімнастики до занять.

Ранкова гімнастика, або, як її називають у побуті, зарядка – комплекс нескладних фізичних вправ, що виконуються щодня ранком після сну. Зарядка допомагає швидшому переходу організму від стану спокою під час сну, коли всі фізіологічні процеси сповільнені, до неспання, або активної діяльності.

Ранкова гімнастика, що систематично проводиться, підвищує загальний тонус організму, сприяє зміцненню здоров'я, покращує діяльність серцево-судинної, нервової і дихальної систем, підсилює обмін речовин, зміцнює і розвиває м'язи, сприяє формуванню правильної постави.

У людей, що постійно займаються ранковою гімнастикою, підвищується працездатність, покращується апетит, загальне самопочуття, сон. Щоденна ранкова гімнастика виховує корисну для здоров'я звичку до систематичних занять фізичними вправами.

Займатися ранковою гімнастикою можуть люди будь-якого віку. Особливе значення вона має для людей розумової праці, що ведуть малорухливий спосіб життя.

Зарядка є обов'язковою у дошкільних дитячих установах, школах, дитячих таборах, а також широко застосовується в лікарнях і санаторіях. Багато людей займаються ранковою гімнастикою вдома, уроки якої передають радіо або телебачення.

Ранкова гімнастика зазвичай складається з комплексу гімнастичних вправ, що впливають на всі найважливіші групи м’язів тіла. Ранкову гімнастику слід проводити протягом 8-15 хв, а комплекс вправ змінювати кожні 12-15 днів.

Приклади комплексів ранкової гімнастики для різних категорій населення наведені у додатках:

- для дошкільного віку – у додатку А.1;
- для молодшого шкільного віку – у додатку А.2;
- для середнього шкільного віку – у додатку А.3;
- для жінок середнього віку – у додатку А.4;
- для літніх жінок – у додатку А.5;
- для чоловіків середнього віку – у додатку А.6;
- для літніх чоловіків – у додатку А.7.

Для складання комплексів ранкової гімнастики не вказаних вікових категорій можна використовувати найближчий за віком комплекс, але дозування вправ, за необхідності, змінити, відповідно до контингенту.

Проводити заняття можна:

- взимку у чистій провітреній кімнаті при відкритій кватирці;
- влітку на свіжому повітрі (у парку, лісі, на березі річки, тощо).

Одяг має бути легким, щоб не ускладнювати рухи, взуття без підборів. Дихання має бути рівним і глибоким без затримки, а якщо вправи виконуються у середньому чи повільному темпі дихання погоджується з рухами:

- вдих здійснюється при розгинанні корпуса, потягуванні, розведенні і піднімані рук та інших рухах, що допомагають розширенню грудної клітки;
- видих здійснюється при згинанні тулуба, опусканні рук, присіданні, тощо.

При виконанні деяких вправ у швидкому темпі допускається довільне дихання.

Після ранкової гімнастики рекомендуються водні процедури з дотриманням правил загартування організму – душ, обливання або обтирання тіла чи його частин вологим рушником.

Навантаження при здійсненні ранкової гімнастики збільшують поступово, регулюючи її шляхом збільшення або зменшення числа повторень кожної з вправ, зміни їх швидкості і темпу виконання окремих рухів, введення інтервалів для відпочинку.

Фізичне навантаження повинно відповідати віку, статі, стану здоров'я і характеру трудової діяльності людини. Рекомендується уникати комплексу вправ у швидкому темпі, із зусиллями і обтяженнями (з гирями, гантелями, тощо). Особам з відхиленнями у стані здоров'я, а також зрілого й літнього віку необхідні поради лікаря чи фахівця стосовно характеру ранкової гімнастики.

Регулюванню навантаження допомагає один із видів самоконтролю – спостереження за самопочуттям. Саме відмінне самопочуття та бадьорість є критерієм позитивного впливу ранкової гімнастики на організм, що підкреслює важливість не доведення організму людини до втоми.

5.4.2. Організація та методика виробничої фізичної культури.

Роль фізичної культури в оптимізації трудової діяльності полягає у певних взаємозалежностях. Перш за все це те, що будь-який трудовий процес має фазу впрацювання, а при чималій тривалості і напруженості – фазу зниження оперативної працездатності. Використання фізичної культури сприяє підвищенню оперативної працездатності і продуктивності праці, а також відновленню витраченої в процесі праці нервової й м'язової енергії.

Інший бік взаємозалежності характеризується тим, що багато сучасних видів праці пов'язані із малою м'язовою активністю (гіподинамією) або відносно односторонніми вимогами до функціональних

можливостей організму, а використання фізичної культури дозволяє попередити відхилення у фізичному стані. При цьому важливо також наголосити на тому, що на сучасному виробництві не виключені умови, які призводять до професійних захворювань чи травм, а використання фізичної культури дозволяє значно зменшити вірогідність їх виникнення.

Відомо, що не існує різновиду трудової діяльності, успішність якої хоч би побічно не залежала від загальної фізичної підготовленості і міцного здоров'я. До того ж, деякі з них вимагають спеціальної фізичною підготовленості, яка може бути забезпечена лише специфічними засобами і методами фізичної підготовки, яку прийнято називати професійно-прикладною фізичною підготовкою.

За таких умов правильний (або ефективний) відпочинок знімає втому і сприяє відновленню працездатності працівників. А недостатній відпочинок призводить до розвитку втоми, а тривала відсутність повноцінного відпочинку навіть до перевтоми, що знижує захисні сили організму і може сприяти виникненню різних захворювань, зниженню або втраті працездатності.

Те, що для організму найбільш сприятливий такий режим роботи, коли відбувається зміна навантаження, зміна зусиль і груп працюючих м'язів, показав І. М. Сеченов [34]. Він довів, що працездатність відновлюється швидше не у пасивного, а в активному стані, коли спеціально організовані рухи виконуються іншими, невтомленими частинами тіла. У той же час А. С. Батуєв [5] вказав на те, що стійка працездатність залежить від правильного чергування періодів роботи і відпочинку, а ЦНС в цьому процесі відіграє істотну роль. Саме теорія активного відпочинку була покладена в основу виробничої фізичної культури, яка може забезпечити оптимальне оперативне управління динамікою працездатності, що в значні мірі впливає на оптимізацію трудової діяльності.

Таким чином, виробнича фізична культура – це комплекс нескладних фізичних вправ, які щодня включаються до режиму робочого дня з метою покращення функціонального стану організму, підтримки високого рівня працездатності і збереження здоров'я працівників.

Методичне забезпечення виробничої фізичної культури вимагає урахування як фізичних, так і психічних навантажень – розумову і нервово-емоційну напруженість праці, яка характеризується мірою включення у роботу вищої нервової діяльності і психічних процесів. Чим більше навантажуються вищі відділи кори великих півкуль головного мозку, тим важливішим стає переключення уваги працюючих на інший вид діяльності.

Розглядаючи виробничу фізичну культура у системі наукової організації праці Г. М. Голубева, О. О. Іонов, О. О. Матвеєва [32], виділяють три рівні доцільного її використання:

1) безпосередньо у рамках трудового процесу;

2) на виробництві, але поза його власними рамками;

3) поза виробництвом, але у тісному зв'язку з його потребами (у системі професійно-прикладної підготовки та фізкультурно-реабілітаційних заходів, тощо).

5.4.2.1. Виробнича фізична культура у межах трудового процесу.

Виробнича фізична культура у межах трудового процесу поділяється

- на ввідну гімнастику тривалістю 5-7 хв.;
- виробничу гімнастику тривалістю 10-15 хв.;
- паузи активного відпочинку (фізкультпаузи тривалістю 4-5 хв., фізкультурні хвилинки тривалістю 1,5-2 хв., мікропаузи тривалістю до 1 хв.).

Під ***ввідною гімнастикою*** розуміється організоване виконання спеціально підібраних фізичних вправ упродовж 5-7 хв. перед початком роботи (навчання) з метою якнайшвидшого і ефективного включення у роботу (навчання) [9**]**.

Оскільки різні фізіологічні функції організму досягають оптимальної інтенсивності і включаються в робочий ритм не одночасно, то виникає необхідність у їх спільному налаштуванні, а дією відповідних вправ досягається заданий ритм робочих рухів. Все це дозволяє у дуже короткий час підвищити працездатність людини.

Таким чином, мета ввідної гімнастики полягає в тому, щоб активізувати фізіологічні процеси у тих системах організму, які виконують провідну роль при виконанні конкретних трудових маніпуляцій. Тому, перед використанням ввідної гімнастики необхідно добре вивчити виконувану на даній виробничій ділянці роботу і підібрати вправи, що підвищують прояв, необхідних для даного виду трудової діяльності, функцій організму. Однак, основним завданням ввідної гімнастики є швидше включення організму людини у робочий ритм, скорочення періоду впрацювання, збільшення ефективності праці на початку робочого дня і зниження негативної дії різкого трудового навантаження. Таким чином, із ввідної гімнастики починається робочий день будь-якого працівника.

Залежно від технології і організації професійної діяльності ввідна гімнастика може проводитися безпосередньо перед початком робочого часу (за 10 хвилин), або включати її безпосередньо у робочий час працівників. Ввідна гімнастика складається з 5-8 загальнорозвиваючих і спеціальних вправ тривалістю 5-7 хв. Спеціальні вправи за своєю структурою, характером повинні бути близькі до дій, що виконуються під час роботи, тобто імітують їх.

Доцільно також застосовувати вправи із зростаючим темпом рухів – від повільного до помірного і від помірного до підвищеного. При цьому для забезпечення швидкого входження у робочий ритм рекомендується у ввідній гімнастці розвивати середній та вище середнього темп роботи.

Для раціонального підбору вправ необхідно правильно вивчити робочі рухи: їх форму, число повторень, темп і ритм, характер участі у роботі певних м'язових груп (міра зусиль, що розвиваються ними, взаємодія один з одним, тощо). Такий аналіз дозволяє визначити помірне навантаження на ті м'язові групи і нервові центри, які будуть зайняті у подальшій трудовій діяльності.

Однак, існують такі вправи які необхідно обов'язково включати до ввідної гімнастики, незалежно від виду діяльності:

- ходьба;
- вправи на точність рухів і концентрацію уваги;
- дихальні вправи.

Вправи ввідної гімнастики не повинні втомлювати, а в більшій мірі тонізуюче впливати на стан основних працюючих м'язових груп, щоб не з'являлося бажання відпочити. Закінчувати ввідну гімнастику рекомендується двома вправами, одна з яких знімає зайве збудження, а інша допомагає налаштуватися на майбутню виробничу діяльність. Остання вправа повинна бути спрямована на точність рухів і концентрацію уваги і виконуватися у темпі майбутніх робочих рухів. Найбільший ефект досягається у тому випадку, якщо вправи виконуються колективно та під музичний супровід, що допомагає зосередити увагу, піднімає настрій і покращує самопочуття.

Ввідна гімнастика використовується на виробництві як з важкою фізичною працею, так і для робітників з незначним фізичним навантаженням, офісних працівників, студентів, школярів, однак для останніх ввідна гімнастика може мати вигляд індивідуальних вправ з

корекції постави. Приклад комплексу вправ ввідної гімнастики наведений у додатку А.9.

Особливе місце в оптимізації режиму праці й відпочинку належить комплексу вправ ***виробничої гімнастики***. Багатий досвід сотень підприємств, чисельні наукові дослідження, проведені за останні півсторіччя, як на виробництві, так і у лабораторіях, вказують на безперечну користь введення у режим праці на різних ділянках сучасного виробництва раціонально організованої виробничої гімнастики. Практичне значення виробничої гімнастики проглядається у тому, що вона запобігає зниженню працездатності у кінці першої половини робочого дня.

Виробнича гімнастика – це набір елементарних фізичних вправ, які виконуються працівниками на робочому місці впродовж 10-15 хв. та включаються у режим робочого дня з метою підвищення працездатності, зміцнення здоров'я і запобігання втомі працівників, що виникли у першій половині робочого часу.

Комплекс вправ для виробничої гімнастики складається з урахуванням особливостей трудового процесу, віку та статі працівників, а також стану здоров'я. Проводиться виробнича гімнастика як поряд із робочим місцем, так і за межами виробничих приміщень.

Перед проведенням гімнастики виробниче приміщення має бути провітрене, однак систематичне проведення гімнастики на свіжому повітрі дозволяє підвищити стійкість організму до переохолодження.

Комплекси вправ, які транслюються радіо та телебаченням, призначені для людей, робота яких пов'язана з малою рухливістю (розумова робота, а також легка фізична праця). Час трансляції, зрозуміло, не може влаштувати всіх, оскільки початок робочого дня різний, тому рекомендується записати комплекси вправ на плівку і відтворювати у найбільш слушний час.

Обідню перерву для проведення виробничої гімнастики використовувати не рекомендується. Забороняється здійснювати заняття у приміщеннях при температурі повітря вище 25^0С при вологості вище 70%.

Проведення виробничої гімнастики багато у чому залежить від динаміки працездатності людини протягом трудового дня. При побудові комплексів виробничої гімнастки рекомендується враховувати наступні сторони трудової діяльності:

- робочу позу (стоячи або сидячи), положення тулуба (зігнуте або пряме, вільне або напружене);

- робочі рухи (швидкі або повільні, напружені або ненапружені, з великою амплітудою або з незначною, симетричні або асиметричні, одноманітні або різноманітні).

- характер трудової діяльності (фізична чи розумова праця);

- міру і характер втоми за суб'єктивними показниками (розсіяна увага, відчуття болю у м'язах, головний біль, роздратованість);

- відхилення у здоров'ї.

При розробці комплексу виробничої гімнастики необхідно також враховувати:

- фізичні зусилля, які працівник здійснює при виконанні своїх обов'язків (незначні, середні, важкі, дуже важкі);

- нервову напругу (незначну, середню, підвищену);

- темп роботи (помірний, середній, високий);

- ритм робочих операцій (ритмічний, аритмічний);

- робоче положення (вимушене, фіксоване, вільне);

- монотонність роботи (незначна, середня, підвищена);

- температуру зовнішнього середовища та робочого приміщення (підвищену, високу, дуже високу або знижену);

- вологість зовнішнього середовища та робочого приміщення (низька, нормальна, підвищена);

- теплове випромінювання у робочій зоні;

- забрудненість повітря пилом, парою, газами (незначна, середня, підвищена, сильна, дуже сильна);

- токсичність забруднення;

- виробничий шум (помірний, підвищений, сильний);

- вібрація (загальна, місцева);

- обертання і поштовхи (підвищені, сильні, дуже сильні);

- освітлення (достатнє, недостатнє, рівномірне, нерівномірне);

- вентиляція (достатня, недостатня).

Тобто, розробка комплексу виробничої гімнастики потребує інформації про санітарно-гігієнічні умови підприємства, організацію виробництва, режим робочого дня, характер рухового режиму.

Просте чередування різновидів діяльності служить потужним чинником підтримки високої працездатності і життєвого тонусу. Цей ефект буває особливо важливий при оптимальному наповненні й застосуванні у момент появи ознак втоми ***пауз активного відпочинку***.

Як у першій, так і другій половині робочого (навчального) дня використовуються регламентовані перерви у вигляді пауз активного відпочинку, до яких відносяться фізкультурні паузи, фізкультурні хвилини, мікропаузи.

Фізкультурні паузи – це фізичні вправи тривалістю 4-5 хв., які використовуються у моменти, які виникають напередодні розвитку втоми працівників (учнів, студентів), з тим розрахунком, щоб запобігти можливості зниження працездатності і зберегти протягом першої та другої половини робочого (навчального) часу високий рівень продуктивності праці.

Фізкультурні паузи необхідно проводити саме при настанні початкових ознак втоми, які попередньо визначаються для конкретної категорії працюючих. Для школярів та студентів фізкультурні паузи можуть бути організовані під час перерв (поза межами класу, аудиторії, бажано на свіжому повітрі).

Значення фізкультурних пауз полягає у відновленні порушених динамічних стереотипів та запобіганні можливому їх порушенню у подальшому Фізіологічною основою є природній закон високої продуктивності праці – закон зміни діяльності.

Виходячи із загальних рекомендацій можна вказати на те, що фізкультурна пауза повинна включати:

- вправи, що розслабляють натруджені м’язи та заспокоюють втомлені нервові центри;

- вправи, які тонізують не задіяні у трудовій діяльності м’язи;

- вправи, що покращують мозковий і периферичний кровообіг та усувають несприятливий вплив умов праці на організм.

Виконання вправ фізкультурної паузи в середньому і швидкому темпі відновлює працездатність набагато ефективніше, ніж виконання цих же вправ у повільному темпі. Це відноситься як до роботи легкої й середньої фізичної тяжкості, так і до важкої фізичної роботи. Взагалі комплекси фізкультурних пауз доцільно змінювати кожні чотири тижні. Навантаження у комплексі фізкультурної паузи повинно наростати у середині комплексу, а потім знову знижуватися. Проте, залежно від характеру і умов праці, від фізичної підготовленості працюючих, навантаження у комплексі фізкультурної паузи може значно змінюватися (при цьому вона не має бути надмірною і руйнувати відновний ефект фізкультурної паузи).

Розглядаючи певні закономірності активного відпочинку, можемо зазначити, що частина вправ у фізкультурних паузах повинна мати контрастний характер відносно до трудових дій. Так, для працівників важкої фізичної праці рекомендуються у більшості вправи з вираженими моментами м’язового розслаблення, вправи на розтягування і дихальні вправи, причому загальний рівень інтенсивності їх має бути порівняно невеликий з деяким його підвищенням у завершальній частині.

Для працівників розумової праці рекомендуються досить інтенсивні вправи, що впливають на активність основних м’язових груп. Але у завершальній частині фізкультурної паузи мають бути представлені вправи, що налаштовують на трудові дії. Загальна динаміка фізичного навантаження під час фізкультурної паузи у всіх випадках, коли трудові дії не відносяться до важкої фізичної праці, характеризуються поступовим наростанням з максимумом у середині паузи і наступним зниженням інтенсивності.

Фізичні вправи фізкультурних пауз як для представників розумової, так і для фізичної праці, не мають бути складні. Найбільш доцільним є виконання вправ для працюючих сидячи – у положенні стоячи, а для працюючих стоячи – у положенні сидячи. Дозування вправ повинно коливатися у межах 4-8 повторень, в залежності від того, в якій частині фізкультурної паузи вони виконуються.

Таким чином, види вправ, їх послідовність, темп, кількість повторень, тривалість фізкультурної паузи залежать від професії і характеру праці. При легкій роботі виконуються інтенсивні вправи, при важкій – менш інтенсивні. Чим складніше виробнича діяльність, тим простіші мають бути вправи. Приклади комплексів вправ фізкультпаузи наведені у додатку А.8

Фізкультурні хвилини – це комплекс фізичних вправ тривалістю 1,5-2 хв., які проводяться для зниження локальної втоми, коли виникає необхідність відпочинку.

Найбільш популярні фізкультурні хвилини у людей розумової праці, оскільки їх робота малорухлива і пов’язана з напруженням уваги і зору. Фізкультурні хвилини складаються з трьох-чотирьох вправ: спочатку потягування, а потім підбираються вправи залежно від того, в якій частині тіла відчувається втома. Зазвичай це вправи для м’язів шиї та рук, але можуть плануватися і вправи для м’язів спини та ніг, якщо це фізична

праця. Корисно включати у фізкультурну хвилину вправи на розслаблення окремих м’язових груп, а також дихальні вправи.

Існують фізкультурні хвилини загальної динамічної дії, загальної ізометричної дії, для покращення мозкового кровообігу, для зняття втоми з плечового поясу, для покращення кровообігу в нижніх кінцівках.

Фізкультурна хвилина загальної динамічної дії має те ж призначення, що і фізкультурна пауза, тобто знімає загальну втому, підвищує розумову працездатність. Виконується в тих випадках, коли з яких-небудь причин неможливо виконати фізкультурну паузу.

Фізкультурна хвилина для покращення мозкового кровообігу включає в себе комплекс різних рухів головою (нахили, повороти, колові рухи), які безпосередньо впливають на стінки шийних кров’яних судин, підвищуючи їх еластичність. Подразнення вестибулярного апарату, пов’язане з виконанням цих рухів, сприяє розширенню кров’яних судин головного мозку, а дихальні вправи збільшують їх кровонаповнення. Все це підсилює мозковий кровообіг, покращує кисневе живлення головного мозку, а тому полегшує розумову діяльність людини.

Фізкультурні хвилинки для зняття втоми з плечового поясу є комплексом динамічних вправ з чередуванням напруги і розслаблення окремих м’язових груп плечового поясу і спини. Вправи покращують кровопостачання, знімають напругу, усувають больові відчуття у м’язах спини і шиї. М’язи плечового поясу: дельтоподібна, підлопаткова, круглі велика і мала, над- та підостна. Вони прикріплені до плечової кістки у верхньому відділі плеча.

Фізкультурні хвилини для покращення кровообігу в нижній частині тулуба і ніг – це спеціальні вправи для м’язів ніг, живота і спини. Вони підсилюють венозний кровообіг в цих частинах тіла, чим сприяють запобіганню розвитку застійних явищ у черевній порожнині, а також набряклості в нижніх кінцівках.

5.4.2.2. Виробнича фізична культура у позаробочий час.

Виробнича фізична культура у позаробочий час – це оздоровчо-відновні заходи з використанням засобів фізичної культури, що здійснюються в межах організації чи виробництва, для чого створюються спеціалізовані комплекси, або у спортивних спорудах міста, які орендуються для працівників.

До таких заходів відноситься:

1) оздоровчо-профілактична фізична культура (заняття у групах здоров'я, загальної фізичної підготовки, оздоровчої, профілактичної, реабілітаційної та психорегулюючої гімнастики);

2) оздоровчо-рекреаційна фізична культура (фізкультурні свята, активний відпочинок у вихідні дні, туризм (пішохідний, водяний, велосипедний), прогулянки (пішохідні, лижні).

При організації обох видів можна використовувати:

- вправи без допоміжних засобів;
- вправи, що виконуються на спеціальних тренажерах;
- вправи, що виконуються з допомогою гімнастичних снарядів;
- вправи, що виконуються з допомогою різних спеціальних спортивних снарядів;
- вправи у вигляді природних рухів – ходьба, біг, плавання.

Оздоровчо-профілактична фізична культура проводиться переважно як засіб профілактики впливів на працівників виробничих умов, а також як засіб зміцнення здоров'я та підвищення загальної фізичної підготовленості. Залежно від конкретних чинників, що негативно впливають на здоров'ї та працездатність, а також рівня інтенсивності цих впливів підбираються фізкультурно-оздоровчі заходи, спрямовані на зняття або профілактику негативного впливу несприятливих чинників на організм людини.

Групи оздоровчо-профілактичної фізичної культури можуть налічувати 12-15 чоловік. При підготовці та проведенні занять необхідно жорстко:

- дозувати фізичне навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей, стану здоров'я працівників;

- дотримуватися принципів поступовості і доступності;

- варіювати рівні, об'єм та інтенсивність виконання вправ за їх тривалістю, кількістю, темпом.

Методика оздоровчої-профілактичної фізичної культури включає:

- швидкість дозованої щоденної ходьби 100–120 кроків за хвилину 2 рази на день довжиною дистанції 4-5 км;

- темп ходьби на прогулянках перед сном довжиною дистанції 2 км. – 70-80 кроків за хвилину;

- виконання щоденних фізичних вправ тривалістю 30-45 хвилин, із змінним темпом [17].

Оздоровчо-рекреаційна фізична культура працюючого населення будується на основі закономірностей механізмів адаптації та дій чи діяльності, спрямованих на відновлення оперативно, хронічно, або патологічно зниженої працездатності з використанням технологій фізичної культури [6].

Оздоровчо-рекреаційна фізична культура працюючого населення включає ті ж аспекти рухової діяльності, що і фізична рекреація:

1) задоволення біологічних потреб у руховій активності;

2) потреба у розвагах, отримання задоволення, насолоди;

3) переключення з одного на інший вид діяльності;

4) активізація діяльності організму за допомогою руху;

5) профілактика несприятливих дій на організм;

6) відновлення знижених або тимчасово втрачених функцій організму [2].

Фізична рекреація тісно пов’язана зі всіма видами фізичної культури, оскільки спрямована на формування звичної рухової активності людини, яка знаходиться під впливом сприятливих і несприятливих соціальних чинників.

До сприятливих чинників відносяться:

- раціональний добовий режим;

- правильне чередування праці і відпочинку, фізичної та розумової діяльності;

- різноманітність використовуваних засобів і форм фізичної культури;

- співвідношення довкілля гігієнічним нормативам, наявність гігієнічних навичок, здоровий спосіб життя сім’ї.

Несприятливі чинники включають:

- фізичне перевантаження;

- наявність шкідливих звичок і поганий психологічний клімат у сім’ї, колективі;

- несприятливі кліматичні умови.

Методика проведення оздоровчо-рекреаційних заходів передбачає застосування такого рівня навантаження, яке б не призводило до втоми, для чого враховуються як індивідуальні особливості працівника, так і його підготовленість та ступінь відновлення систем організму. При проведенні оздоровчо-рекреаційної фізичної культури повинен проявлятися рекреаційний ефект, який полягає в тому, що людина відчуває бадьорість і задоволення від проведеного відпочинку, оскільки її організм досяг необхідного рівня енергообміну з середовищем у результаті фізіологічного та психологічного оздоровлення, досягнення душевної рівноваги. Людина, яка переживає рекреаційний ефект, знаходиться у стані психофізіологічного комфорту, у неї з’являється відчуття збалансованості емоційних і соціокультурних самооцінок, вона набуває готовності до нових навантажень [2].

Загалом, конкретизація об’ємних вимог, інструкцій і призначень для оздоровчо-профілактичної та оздоровчо-рекреаційної фізичної культури здійснюється за допомогою фахівців залежно від індивідуальних особливостей працівника й умов його праці.

5.4.3. Фізкультурні свята.

Важливою складовою системи фізкультурно-масових заходів будь-якого рівня є фізкультурні свята, які відносяться до дієвих форм організації дозвілля людей, ефективним засобом пропаганди здорового способу життя.

Фізкультурні свята, завдяки своїм можливостям, можуть сприяти формуванню потреб у заняттях фізичними вправами, у розширенні і поглибленні процесів неспеціальної (непрофесійної) фізкультурної освіти його учасників. Дотримання принципів культурологічного підходу до процесу організації фізкультурного свята є необхідною умовою, яка сприяє його переходу з простого розважального масового видовища, в один із засобів фізичної рекреації [24].

Фізкультурне свято, як і будь-яке інше свято – це завжди радість. Воно успішно відбувається тоді, коли є відповідна святкова атмосфера видовищного шоу. Одне лише його очікування здатне викликати у людини позитивні емоції, налаштувати на оптимістичний настрій, відвернути від хвороби. До того ж рухливі ігри, атракціони, конкурси, розіграші, утіхи, сюрпризи, якими насичена програма будь-якого свята, часто супроводжуються спонтанними комічними ситуаціями, які викликають щирий сміх, здивування, захоплення. Найважливішим підсумком свята вважається повне задоволення потреб учасників та глядачів, яке досягається спільною взаємодією.

Важливо підкреслити і той факт, що при підготовці і проведенні фізкультурних свят людина отримує можливість виявляти і демонструвати свою активність, ініціативу, самостійність, творчість, що дає можливість розвивати здібності та особистісні якості.

Процес підготовки до фізкультурного свята згуртовує людей єдністю мети і загальними завданнями, особливо якщо у ньому задіяні батьки та діти, адже позиція дорослих учасників багато в чому визначає відношення підростаючого покоління до фізичної культури.

Головним завданням фізкультурних свят є популяризація здорового способу життя. Одночасно у ході будь-якого фізкультурного свята здійснюється комплексне вирішення цілого ряду завдань, відповідно до яких підбирають тематику і зміст, визначають методи й прийоми роботи.

Фізкультурні свята поділяються:

І. За домінуючим завданням:

- формування позитивного відношення до свого здоров'я. Це тематичні свята типу «Сонце, повітря і вода – наші вірні друзі», «Свято чистьох», «В гостях у Айболита». Правильно підібрані тематичні ігри та вправи у поєднанні з текстом, поєдинки з ворогами здоров'я (лінь, переїдання, страхи, тощо) дозволяють формувати позитивне відношення до загартування, фізкультури, гігієнічних процедур, правильного режиму дня;

- виховання стійкого інтересу до фізичної культури, до особистих досягнень, до спортивних подій нашої країни і всього світу. Характерними особливостями цих свят є включення до їх програм ігор з елементами командного і особистого змагання. Важлива роль відводиться також підбору пізнавального матеріалу, спрямованого на систематизацію знань людей про види спорту, олімпійський рух, відомих спортсменів. Тематика таких свят різнобічна: «Олімпійці серед нас», «Подорож у Спортландію», «Веселі старти»;

- формування позитивного настрою. Це жартівливі свята-розваги з метою створення гарного настрою від ігор, атракціонів, забавних атрибутів, музичного супроводу, сумісної діяльності;

- розвиток творчості та комунікативних здібностей. Такі свята дуже приваблюють дітей різного віку, оскільки у них добре продумана мотивація дій (надання допомоги героям, пошук кладу, демонстрація своєї завзятості і загартованості) та взаємопов'язані завдання-випробування. Діяльність учасників у цих святах менш регламентована, що дає можливість їм самим знаходити вихід з критичних ситуації, вступати у протиборство з силами зла, стихією природи, сюрпризами погоди. Тематика визначається інтересами учасників свята – це «Юні Робінзони», «Космічні пригоди», «В підводному царстві», «Рятувальники», «Сигнал SOS прийнято»;

- демонстрація фізичної підготовленості та умінь. Такі свята зазвичай поєднуються з відповідними підсумковими подіями: закінчення навчального року, випуск, завершенням пори року, тощо – це свята типу «Прощай зимо» «Якими ми стали», «Виростайка», «Велосипедні гонки», «Свято русалок»;

- виховання інтересу до народних традицій. Це фольклорні свята, які проводяться відповідно до християнського календаря або національних свят («Різдво», «Масляна», «Трійця», «Вечорниці», «Обжинки», «Зелені свята»). Вони складаються на доступному матеріалі з використанням народних ігор, забав, танців хороводів, пісень, атрибутів національного одягу, інвентарю;

- формування пізнавальної активності. Мета таких свят – інтегрувати у заняття фізичною культурою знань з області екології, географії, астрономії, літератури, основ безпечної життєдіяльності, тощо. У програму таких свят включаються розділи змагань ерудитів (юних астрономів, екологів, знавців правил дорожнього руху): вікторини, розгадування кросвордів, відгадування загадок;

- виховання етичної культури людей. Такі свята особливо значимі для різновікових і різностатевих колективів, в яких створюються сприятливі умови для формування дружніх взаємовідносин між людьми, а також гуманізму. Ігрова діяльність таких свят спрямована на формування готовності прийти один одному на допомогу, або виручити з небезпечної ситуації. Як правило, їх сюжет розвивається у двох напрямах: з одного боку, всі об'єднуються однією метою (допомогти герою-персонажу, який потрапив у біду, протиставляючи себе силам зла); з іншої – учасники включаються командою у спільну боротьбу із загальними ворогами (зло, страхи, жорстокість, заздрість).

II. За руховим змістом:

- комбіновані. Розробляються на основі поєднання різних видів фізичних вправ. Тут перевагою є можливість залучення різновікових категорій людей до ігрової діяльності з елементами видів спорту, забавами, конкурсами, тощо;

- на основі рухливих ігор, атракціонів, забав. Це найбільш розповсюджений та доступний вид фізкультурних свят, оскільки він не вимагає складного інвентарю та спеціально облаштованого майданчика (його можна провести на галявині або утрамбованій доріжці);

- на основі спортивних ігор (однотаймові ігри з футболу, гандболу, баскетболу, хокею). Такі свята можна організувати у тому випадку, якщо люди володіють технікою обраних для свята спортивних ігор і знайомі з їх правилами. Можна також включити до свята ігри-естафети, індивідуальні й колективні змагання на виконання окремих елементів з відповідно обраних спортивних ігор;

- на основі об'єднання декількох сезонних видів спорту (наприклад, ходьба на лижах, катання на санках взимку або катання на велосипеді, роликах, самокатах влітку). У програму свята можуть бути включені спортивні вправи одного вигляду (наприклад, плавання);

- інтегровані. У програму цих свят поряд з руховими завданнями включаються елементи пізнавальної діяльності.

III. За методами проведення свят:

- ігрові;

- змагальні;

- сюжетні. Виконання рухових завдань здійснюється відповідно до розповіді ведучого, а всі ігри та вправи пов’язуються єдиною темою та ідеєю;

- творчі. Їх мета – формування творчої активності, уміння самостійно приймати рішення, виявляти ініціативу у проблемних ситуаціях, вирішувати питання-провокації та пошукові питання. Проведення таких свят потребує від організаторів високого професіоналізму, оскільки несподівані для них рішення можуть змінити хід сценарію. Тому до сценарію вносять різні варіанти виходу із запропонованої ситуації, щоб учасники відчули себе відповідальними за хід і результати своїх дій.

IV. За місцем проведення свята:

- на спортивному майданчику або стадіоні;

- у спортивному залі;

- у басейні;

- у природних умовах (у лісі, парку, біля водоймища, у горах);

- в умовах міського ландшафту (на площі, вулиці, у дворі);

- на території підприємства, організації, закладу.

V. За складом учасників;

- різновікові учасники;

- одновікові учасники;

- різностатеві учасники;

- одностатеві учасники.

VI. За характером використаного обладнання:

- із застосуванням фізкультурно-спортивного і туристичного інвентарю;

- із використанням природного матеріалу (осіннє листя, квіти, споруди з снігу, крижинки, сніжки, шишки, камінці, пеньки, колоди і тому подібне, залежно від сезону і природного оточення);

- із використанням саморобного або пристосованого інвентарю. Це можуть бути автопокришки різного розміру (з них можна сконструювати різноманітні снаряди), сходи, білизняна мотузка, предмети побуту, дитячі меблі (стільці, табурети), навіть пластикові пляшки, наповнені піском, тощо;

- із сюжетними іграшками та ігровими посібниками для дітей (звірята, машини, іграшковий будівельний матеріал, тощо).

VII. В залежності від сезону:

- літні;

- осінні;

- зимові;

- весняні.

Представлена класифікація фізкультурних свят безперечно умовна, оскільки кожне свято об’єднує у собі різні види, якщо вони не суперечать один одному.

Методика організації будь-якого фізкультурного свята – процес складний, оскільки включає декілька етапів: підготовку, безпосереднє проведення і підведення підсумків.

Перший етап організації свята – підготовка, яка включає складання сценарію, розподіл ролей і обов’язків між учасниками, підбір музичного супроводу, оформлення майданчика або залу, підготовка спортивної форми, емблем, запрошень, тощо.

Загальне керівництво підготовчою роботою здійснює організаційний комітет свята, а безпосереднє керівництво – інструктор з фізичної культури чи викладач. Організатори свята визначають його вид та тривалість.

Для підготовки фізкультурного свята необхідно розробити план-сценарій, де відображається його мета, вік учасників, тривалість, хід дій.

Тривалість свята визначається віком його учасників:

- для дітей 4-5 років не більше 25 хвилин;

- для дітей 6-7 років не більше 30 хвилин;

- для учнів молодших класів не більше 45 хвилин;

- для учнів середньої школи та для людей похилого віку не більше 60 хвилин;

- для учнів старшої школи не більше 90 хвилин,

- для дорослих 90-120 хвилин.

Якщо у святі беруть участь люди різного віку, то його тривалість визначається за віком наймолодших. Вказана тривалість свята є рекомендованим часом і може бути збільшена за рахунок музичних, театралізованих чи спортивно-розвжальних пауз. Проте, у будь-якому випадку свято не повинно тривати більше 2 годин (120 хвилин), інакше наступає втома, що знижує інтерес як учасників, так і глядачів до того, що відбувається.

У плані-сценарії обов’язково прописується місце проведення фізкультурного свята, вказуються предмети оформлення та схема розташування учасників, гостей та глядачів. Хід фізкультурного свята розписується за часом початку кожної дії, а також передбачаються ведучі свята, що вибираються із числа людей, яким характерна артистичність, живе, невимушене спілкування, ерудиція, експромт. Бажано у плані-сценарії врахувати участь у святі вболівальників, проведення з ними конкурсів чи вікторин.

При складанні плану-сценарію свята необхідно також передбачити наступні моменти:

- поступовість зростання фізичного і психічного навантаження;

- чередування ігор і завдань (змагань) з високим фізичним навантаженням та емоційним напруженням та завдань на знання таких напружень;

- чергування масових та індивідуальних ігор і завдань (якщо це можливо);

- індивідуальні особливості та можливості учасників.

Особливе значення має оформлення фізкультурного свята на відкритому майданчику, причому це стосується і стадіону і міської площі і великої лісової галявини. Справа у тому, що оформлення (заповнення) величезних відкритих просторів має певні обмеження, як технічні, так і бюджетні [27].

Цікавою частиною підготовчого етапу є виготовлення атрибутів, плакатів, декорацій, емблем і призів для учасників, запрошень уболівальникам та гостям. До такого роду роботи необхідно залучати фізкультурний актив закладу, підприємства чи організації.

Особливу увагу необхідно приділити підбору музики та підготовці засобів її трансляції. Музичний супровід забезпечує відповідний емоційний настрій, допомагає синхронному виконанню фізичних вправ, заповнює паузи, концентрує увага дітей, сигналізує про початок і кінець гри-завдання. Слід продумати музичний супровід фізичних вправ (парад, комплекси вправ, тощо) музичні заставки, фонову музику для атракціонів, сюрпризів, нагородження, тощо.

Другий етап організації фізкультурного свята – безпосереднє його проведення, яке здійснюється у відповідності до його структури, умовно поділеного на три частини:

1) ввідну – у формі параду, церемонії відкриття, що включає представлення команд, або учасників, гостей, суддів, тощо;

2) основну, яка спрямована на вирішення головного завдання, наповнюється руховим змістом (переважно на відкритому повітрі у поєднанні з елементами драматизації, хореографії, співу, вікторин,

конкурсів і атракціонів), розважальними паузами, поточним підведенням підсумків;

3) заключну, що включає загальне підведення підсумків, яке завершується церемонією нагородження переможців, призерів, номінантів, вшануванням переможців, закриттям свята [8].

Третім етапом фізкультурного свята є аналіз його проведення, висвітлення ходу та результатів на стендах, у засобах масової інформації, заохочення організаторів.

Організація ат проведення свята «Нептуна». Найулюбленішим спортивним святом дітей у таборі відпочинку було і на сьогодні залишається свято «Нептуна». Діти з великим бажанням і завзятістю готуються до свята, з нетерпінням чекають його проведення. І в кожному таборі, який розташований поблизу водоймища, як правило, відбувається це свято.

Керує підготовкою до свята «Нептуна» голова організаційного комітету (начальник табору). Він також відповідає за матеріальну частину, забезпечує виконання програми і сценарію, розподіляє обов'язки між вихователями й вожатими, які комплектують з учнів бригади, що допомагають їм у підготовчій роботі. Інструктор з плавання складає програму і сценарій, вчить дітей плавати, готує виступи, формує суддівську колегію і проводить свято. Йому допомагають члени організаційного комітету.

Під час розробки програми і сценарію свята «Нептуна» необхідно врахувати стать і вік учасників, їх фізичну й спортивно-технічну підготовку, а також конкретні умови проведення. Триває свято 1,5-2 години, найбільш доцільно його проводити у другій половині дня з 16.00 до 18.00. Програма складається з урочистої частини (5-10 хв), показових виступів, спортивних змагань (50-60 хв) і заключної частини (30-40 хв). Сценарій свята представлений у додатку А.23.

5.5. Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність.

Реальні затрати часу населення країни на заняття фізичною культурою дуже незначні і складають в середньому для чоловіків – 2,0%, для жінок – 0,5%, від загального об'єму вільного часу. Найбільші затрати виявлені у студентської молоді до 25%. Зрозуміло, що з віком затрати на заняття фізичною культурою знижуються. Однак, спостерігається не тільки значна залежність відношення людей до фізичних вправ від віку, але й від соціального та сімейного стану, статі, тощо [39].

Різні групи населення до занять фізичною культурою спонукає різна мотивація. Так, для дітей та школярів мотивом занять фізичною культурою є пізнавальний інтерес, у молоді – формування характеру, а у дорослого населення – зміцнення здоров'я, позитивні емоції. Однак, майже у всіх вікових групах основним мотивом вважається підвищення працездатності.

Основною формою занять, що позитивно впливає на працездатність, є самостійні заняття, у змісті яких домінують вправи гігієнічного характеру. Аналіз індивідуального інтересу до різних видів фізичних вправ показав, що найбільш популярними самостійними заняттями є самодіяльний чи організований туризм (30%), оздоровчий біг (10%), плавання та ходьба на лижах (9%), види гімнастики та фітнес-програми (7%), спортивні ігри (5%).

Спостерігаються і вікові варіації інтересу, згідно з якими до 30 років віддається перевага спортивним іграм, туризму, альпінізму фітнес-програмам силової спрямованості; з 30 до 50 років – туризму, оздоровчому бігу, фітнес-програмам аеробної спрямованості, після 50 років – плаванню, рухливим іграм, фітнес-програмам оздоровчих видів гімнастики, аквафітнесу [21].

5.5.1. Види самостійних занять.

До видів самостійних фізкультурно-оздоровчих занять відносяться оздоровча ходьба, оздоровчий біг, оздоровче плавання, велотренування, зимові види фізичних вправ, туризм, гімнастичні вправи, заняття на тренажерах, ігри.

Оздоровча ходьба – це ефективна циклічна вправа, для якої характерним є зміна режимів напруження та розслаблення. Із усіх видів вона найбільш проста та доступна для усіх вікових категорій населення.

Мета оздоровчої ходьби полягає у підвищенні рівня фізичного стану на основі зростання загальної фізичної працездатності через покращення функціональних можливостей та координації роботи різних систем організму людини.

Сприятлива дія оздоровчої ходьби на організм людини полягає у:

- покращенні діяльності серцево-судинної та дихальної систем;
- активації обміну речовин;
- посиленні газообміну та окисних процесів;
- збільшенні току крові від нижніх кінцівок, органів черевної порожнини, тазу;
- стимулюючому впливі на функції травних залоз, печінки, кишечника;
- профілактичному ефекті для систем організму через подразнення «активних» точок стопи;
- перебудові нервових процесів через покращення діяльності аналізаторів, що благотворно впливає на емоційний стан людини;
- розширенні адаптаційних можливостей людини через загартування;
- реабілітаційних властивостях при різних захворюваннях.

Для здійснення оздоровчої ходьби необхідно обрати спрямованість, що задає параметри навантаження та визначає швидкість і об’єм роботи.

При цьому важливо врахувати техніку ходьби, характер ґрунту (асфальт, пісок, сніг, тощо), рельєф місцевості (підніматися догори, спускатися донизу, йти рівниною, тощо), метеорологічні умови (вологість, атмосферний тиск), якість одягу та взуття, тощо.

Для досягнення максимального ефекту необхідна чітка відповідність величини навантаження індивідуальним можливостям організму людини, рівню її фізичного стану.

За рівнем фізичного стану визначаються мінімальні, оптимальні та гранично допустимі характеристики навантажень:

- кратність занять за тиждень (мінімальна 3 рази на тиждень);
- тривалість занять (від 40 до 100 хвилин);
- довжина дистанції (1,5-10 км);
- пульсовий режим;
- швидкість ходьби.

Швидкість оздоровчої ходьби поділяють на:

- дуже повільну – із швидкістю 2,5-3,0 км/год;
- повільну – із швидкістю 3,0-3,5 км/год;
- середню – із швидкістю 4,0-5,6 км/год;
- швидку – із швидкістю 5,6-6,4 км/год;
- дуже швидку – із швидкістю більш ніж 6,5 км/год.

Індивідуальна швидкість ходьби визначається шириною кроку і темпом (кількістю кроків за хвилину). Вона, як і інші чинники (маса тіла, вантаж, грунт, тощо) впливають на «енергетичну вартість» ходьби.

Кількість енергетичних витрат зростає із збільшенням віку, маси тіла, а також із ускладненням ґрунту та рельєфу місцевості, при цьому оздоровчий ефект можна отримати при будь-яких умовах використання ходьби – на свіжому повітрі, східцями, на тренажері, тощо.

Існує дві формули для розрахунку «енергетичної вартості» виконаної роботи:

$$\text{Енерговитрати (ккал/хв)} = \frac{15 \times P \times h \times n}{1000}, \qquad 5.1$$

де Р – маса тіла (кг), h – висота сходинки (м), n – кількість сходжень за 1 хвилину.

$$\text{Енерговитрати (ккал/хв)} = \frac{0{,}2\ \text{ЧСС} - 11{,}3}{2}, \qquad 5.2$$

де ЧСС – частота серцевих скорочень за 1 хвилину під час навантаження чи одразу після нього.

Безумовно, що індивідуальна «енергетична вартість» залежить від віку, статі, маси тіла, швидкості та умов ходьби, але за однакових вище вказаних характеристик на величину виконаної роботи істотно впливатиме функціональний стан конкретної людини, його реакції на навантаження. Таку реакцію може викликати і техніка ходьби, оскільки її недосконалість підвищує навантаження на організм людини. З огляду на загальні рекомендації, техніка ходьби повинна відповідати певним вимогам:

- ноги доцільно ставити ближче до уявної лінії між зімкнутими стопами;

- усі суглоби нижніх кінцівок активно рухаються;

- стопу ставити на землю з п’ятки на пальці ніг, або усією ступнею;

- руки злегка зігнуті, але не напружені, кисті рук розслаблені;

- плечі опущені, розслаблені та розвернуті;

- тримати правильну поставу, не опускати голову;

- рухи повинні бути активними, але при цьому плавними, неперервно-ритмічними, крок пружний;

- дихання повинно бути вільним, ритмічним.

Ходьбою можна займатися у будь-який зручний час , але перерва між ранковою ходьбою та роботою, або роботою та вечірньою ходьбою повинна бути не менш ніж 1-1,5 години. Вечірні заняття доцільно

закінчувати за 2 години до сну, а також за 1,5-2 години до їжі, або через 1,5-2 години після їжі. Одяг для занять повинен мати малу теплопровідність, повітропроникність, еластичність, бути легким і вільним. Взуття для ходьби повинно бути легким, зручним, без грубих швів і складок, відповідати розміру ноги, при цьому не рекомендується ходити в кедах чи резинових тапочках.

Оздоровчий біг – є природним локомоторним актом, легко і точно дозується, підходить людям різного віку та статі, доступний у будь-яку пору року, не потребує спеціальних умов і пристосувань, має високий оздоровчий ефект та сприяє зростанню функціональних можливостей організму.

Під час занять бігом необхідно керуватися основними принципами:

- навантаження повинно бути оптимальним та індивідуальним, тобто найбільший ефекти забезпечує відповідність функціональних можливостей організму інтенсивності найменшого об’єму навантаження;

- біг повинен приносити радість та задоволення;

- початківцям необхідно починати заняття одноосібно, оскільки заняття у групі підпорядковуються усередненим для усіх учасників об’ємом навантаження;

- необхідна регулярність та систематичність занять;

- під час занять обов’язково здійснювати самоконтроль, який дозволяє слідкувати за реакцією організму на навантаження.

Особливістю занять бігом є те, що виникає таке явище як біомеханічний резонанс (у момент приземлення на п’ятку, що виникає при цьому, переміщує стовпчик крові судинами догори), який відсутній при інших видах циклічних вправ. Це сприяє збільшенню еластичності судин, створює перешкоду утворення атеросклеротичних бляшок. Крім цього біг сприяє розвитку адаптаційних можливостей серцево-судинної системи, збільшенню ємкості легенів, насищенню крові киснем, покращенню обміну речовин, посиленню анаболічних процесів.

До занять оздоровчим бігом є як показання, так і протипоказання. Бігом можуть займатися практично здорові люди різного віку, які не мають медичних протипоказань до занять. Бігові навантаження протипоказані при глаукомі й прогресуючій короткозорості, опущеннях органів черевної порожнини і тазу, поліартриті, варикозі, вагітності. Питання про допуск до занять оздоровчим бігом може вирішити тільки лікар.

Основною умовою безпеки та ефективності занять оздоровчим бігом є відповідність потужності та об'єму навантаження стану здоров'я та рівню фізичних можливостей людини. У різних людей швидкість впрацювання окремих систем організму у роботу не однакові, різний і розподіл сил дистанцією.

Різними авторами пропонується велика кількість програм оздоровчого бігу, але більшість з них сходяться на тому, що інтенсивність бігових навантажень з віком повинна знижуватися. Однак, при плануванні занять рекомендується враховувати той факт, що ступінь напруження фізіологічних реакцій збільшується із зростанням тривалості навантаження. Це потребує раціонального співвідношення об'єму та інтенсивності бігових навантажень, що забезпечують оптимальні умови функціонування різних систем організму.

Використовувати бігові навантаження можна ізольовано або у комплексі з іншими видами вправ. При ізольованому використанні бігу, поряд із позитивним змінами, тобто розвитком витривалості, розширенням резервів серцево-судинної та дихальної систем, при систематичних тривалих бігових навантаженнях можуть бути і негативні впливи на опорно-руховий апарат, обмінні процеси та морфологію серця. Тому значно збільшувати тривалість й інтенсивність бігу більше ніж на 1 годину не рекомендується, оскільки тривалі заняття при помилках у методиці можуть привести до хронічних перенапружень.

При дозуванні бігових навантажень можна використовувати два варіанти:

перший варіант – передбачає використання мінімальних за кратністю і об’ємом величин навантаження та орієнтований на певну їх інтенсивність, яка відповідає конкретному віку і фізичному стану. У даному варіанті наявні нормативні значення об’єму та швидкості навантажень, які відповідають кожному рівню фізичного стану та забезпечують планомірне підвищення у попередньо заплановані терміни і виключає можливість негативних наслідків при передозуванні вправ навіть у осіб з низьким рівнем функціональних можливостей;

другий варіант – передбачає використання бігових навантажень, рівних 50-70% максимально доступної величини дистанції природного темпу. Даний варіант простий у дозуванні, однак менш точний у прогнозуванні тренувального ефекту.

Приблизні параметри навантажень при кратності занять 3-7 раз на тиждень для осіб різного віку та рівня фізичного стану можна знайти у Л. Я. Іващенко, Н. П. Страпко 21[]. Контроль за правильністю вибору дозування навантаження проводиться за ЧСС і розраховується за формулами:

$$\text{для чоловіків: ЧСС} = (190+5N) - (A+t) \qquad 5.3$$

$$\text{для жінок: ЧСС} = (195+5N) - (A+t), \qquad 5.4$$

де N – порядковий номер рівня фізичного стану (1 – низький, 2 – нижче середнього, 3 – середній, 4 – вище середнього, 5 – високий); А – вік, років; t – тривалість навантаження, хвилин ($10 \leq t \leq 60$).

При досягненні високого фізичного стану, подальше розширення функціональних можливостей, особливо у осіб до 40 років, забезпечується при заняттях бігом з перемінною швидкістю (фартлек).

Загальноприйнята структура заняття оздоровчим бігом складається із ввідної, основної та заключної частин. Тривалість ввідної і заключної частин повинна бути не менше 3 хв, що забезпечує поступову підготовку функцій організму до майбутніх навантажень чи зниження їх величини в кінці заняття.

У підготовчій частині проводяться загальнорозвиваючі вправи для підвищення еластичності м'язів.

У основній частині використовується біг, швидкість і об'єм якого залежить від параметрів конкретної особи.

У заключній частині швидкість бігу знижується і відбувається перехід на ходьбу, а завершується заняття дихальними вправами.

Ранкові заняття оздоровчого бігу тривають не більше 30 хвилин, а вечірні проводити не пізніше 20-ї години. Для здійснення регулярного тривалого оздоровчого бігу необхідно узгодити режим тренування з режимом харчування, оскільки такі заняття значно підвищують потребу організму у вітамінах та мікроелементах.

Місцями для бігу можуть бути дороги, просіки у хвойному лісі, земляні дороги, паркові алеї, пісок, спресований сніг. Дещо складніше бігати асфальтованим покриттям, та не рекомендується бігати бетонними шосе, кам'янистими дорогами, так як можна пошкодити м'язово-зв'язковий апарат.

Стосовно техніки бігу, то необхідно звернути увагу на постановку тулуба та голови, положення рук, ніг, а також поєднання рухів з диханням. Тобто, голова і тулуб повинні бути нахилені таким чином, щоб бігун міг бачити 10-15 м попереду себе, руки згинаються під кутом 90^{o}, кисті злегка стислі у кулак, амплітуда рухів рук незначна. Біг виконується за рахунок активних рухів стегнами з розслабленим переносом гомілки. Нога ставиться на грунт (чи іншу поверхню) рухом зверху вниз на всю ступню зразу, коліна під час бігу високо не піднімаються. Довжина кроку залежить від індивідуальних особливостей бігуна і може складати 1,5-3 ступні.

Частота кроків під час бігу може змінюватися в залежності від умов місцевості: біг м’яким або слизьким грунтом здійснюється мілкими і частими кроками, біг у гору – невеликими і нечастими кроками із сильним нахилом голови вперед, а з гори – довгими кроками з постановкою ноги з п’ятки та відхиливши тулуб назад.

Оздоровче плавання як ефективний засіб підвищення фізичного стану показаний людям різного віку, статі, професії, за винятком осіб з хворобами дихальних шляхів та гострими запальним и процесами. Оздоровче плавання позитивно впливає на усі функціональні системи організму людини, сприяє збільшенню ЖЄЛ, підвищує рухливість зчленувань грудної клітки, позитивно впливає на опорно-руховий апарат. Оскільки у воді плавець знаходиться у горизонтальному положенні, то існуючі гравітаційні навантаження та хребет знімаються, при цьому зміцнюється м’язовий корсет грудної клітки, покращується постава і координація рухів, розвивається; гнучкість. Стан гравітаційного розвантаження, стимулюючи діяльність головного мозку, істотно впливає на нервову систему, усуваючи сліди втоми при напруженій розумовій роботі та підвищуючи рухливість нервових процесів.

Така висока увага людей всього світу до плавання пов’язана, в першу чергу, із надзвичайно позитивним впливом оздоровчого плавання на їх організм [13]. Очищення шкіри людини з допомогою води сприяє покращенню дихання. Оскільки вода, у порівняні з повітрям, має більш високу теплопровідність, теплоємність, щільність, тепловіддачу організму, а тому тиск на поверхню тіла людини при зануренні різко збільшується.

У результаті цього інтенсифікується частота дихання, збільшується частота серцевих скорочень, змінюється тонус периферичних кровоносних судин, підвищується обмін речовин.

Систематичні заняття плаванням збільшують силові показники м’язів серця в результаті чого підвищуються функціональні можливості серце судинної системи. Це приводить до збільшення систолічного об’єму

серця (об’єм крові, що викидається серцем за одне скорочення), уповільнення серцевого ритму у спокої (брадикардії) до 45-55 уд/хв, що є свідченням підвищення економності роботи серця. Під час інтенсивної тренувальної роботи частота серцевих скорочень може збільшуватися до 220 уд/хв., а хвилинний об’єм серця до 25-35 л з 3-5 л у спокої.

При плаванні спортсмен пристосовує ритм дихання до ритму рухів – кожний цикл рухів він робить один енергійний вдих і один видих. Під час вдиху кожного разу дихальним м’язам необхідно долати 15-20 кілограмовий тиск води на грудну клітку, що приводить до їх зміцнення та розвитку, підвищення рухливості грудної клітки і, як наслідок, до збільшення життєвої ємності легень аж до 6-7 літрів у добре тренованих спортсменів-плавців.

Плавання позитивно впливає на стан центральної нервової системи, зменшуючи надмірну збудливість та роздратованість і збільшуючи впевненість у своїх силах.

Заняття плаванням сприяють покращанню постави та лікуванню деяких захворювань. Зараз плавання стало важливим засобом лікувальної фізи[1] культури. Воно використовується для попередження шкідливих наслідків різних травм, для чого розроблена спеціальна система вправ.

У процесі занять плаванням відбувається загартування організму людини, адже часті зміни температур зовнішнього середовища приводять до створення захисної реакції, в результаті якої підвищується стійкість плавця до простудних захворювань.

Плавання – є важливою прикладною навичкою для людини, в основі котрої лежать такі дії, як подолання водних перешкод, спасіння потерпілих на воді та виконання професійних функцій у водному середовищі.

Досить важко собі уявити, наприклад, виконання професійних обов’язків геолога без уміння долати водні перешкоди або водолаза без вміння плавати чи пірнати. Завдяки вправним діям рятувальників кожного року оберігається життя десятків, сотень тисяч людей, потерпілих на воді.

Крім того, слід сказати у даному відношенні, що кожна людина повинна не тільки вміти добре плавати, а й, при необхідності, надати допомогу потопаючому чи потерпілому на воді.

«Енергетична вартість» оздоровчого плавання істотно вища за інші види занять, оскільки потребує значного розходу енергії із-за великої тепловіддачі і подолання опору води. Так, перебування у воді з температурою 24-25^{o}С протягом 3-4 хвилин супроводжується збільшенням обміну речовин на 50-70%, а виконання фізичних вправ у воді значно перевищують енергетичні витрати організму, порівняно із витратами від таких же вправ на повітрі.

Енергетичні витрати оздоровчого плавання залежать також і від способу плавання. Так, при плаванні вільним стилем із швидкістю 10 м/хв витрати енергії складали 15 кДж/хв (3,6 ккал/хв), 20 м/хв – 21,5 кДж/хв (5,1 ккал/хв), 50 м/хв – 51,1 кДж/хв (12,2 ккал/хв). Дещо менші витрати при плаванні стилями кроль на спині та брас, які можна рекомендувати для плавання у середньому та похилому віці.

Для досягнення оздоровчого ефекту важливо враховувати швидкість плавання, яка в значній мірі залежить від наявності відповідного навику (уміння плавати), техніки та способу плавання. Вважається, що уміє плавати та людина, яка навчилася безупинно пропливати від 25 до 50 м, здібна декілька хвилин протриматися на поверхні води у вертикальному положенні і відпочивати у воді лежачи на спині.

Допускають до занять плаванням тільки лікарі. В залежності від потреб людини, яку допустили до занять плаванням, рекомендують різні навантаження. Розрізняють три ступені навантаження:

- низьке навантаження – це плавання при ЧСС на фініші не вище 120 уд/хв. Такий рівень навантажень найбільш доцільно використовувати для початківців, або осіб, які знаходяться в стадії реабілітації, або мають низький рівень фізичного стану, або віком старше 60 років;

- середнє навантаження – це плавання при ЧСС на фініші до 130 уд/хв. Такий рівень навантажень найбільш доцільно використовувати для людей середнього віку з середнім або високим рівнем фізичної підготовленості;

- високе навантаження – це плавання при ЧСС на фініші більше 140 уд/хв. Такий рівень навантажень найбільш доцільно використовувати для занять молодих людей та людей, що мають високий рівень фізичної підготовленості.

Незалежно від рівня фізичної підготовленості, усі плавці повинні навчатися способам плавання. Для цього необхідно спочатку оволодіти технікою безперервного плавання, при цьому можна роботи 1-2 хвилинні перерви через кожні 100-200 м, а потім перейти до засвоєння тренувальних дистанцій оздоровчого плавання. Тренувальною дистанцією плавець оволодіває у декілька етапів:

- на першому етапі завданням заняття є навчання (для тих, хто не вміє плавати) або вдосконалення у техніці плавання, в першу чергу кролем та брасом. Для оволодіння навичками плавання існують спеціальні підготовчі вправи, які дозволяють ознайомитися із фізичними властивостями води (щільністю, опором, температурою). Періодичність занять повинна складати від 1 до 3 занять в тиждень. Методика навчання різним способам плавання описана у спеціальній літературі, але вважаємо за необхідне наголосити на тому, що навчання техніці плавання потребує певної послідовності та узгодженості:

- рух ніг з диханням;

- рух рук з диханням;

- рух ніг та рук з диханням;

- плавання з повною координацією рухів;

- на другому етапі займаються ті особи, які здібні протриматися на воді 20-40 хвилин. Перед плавцями ставиться завдання вдосконалення у техніці спортивного плавання. Тривалість даного періоду визначається

вихідним рівнем навиків і техніки плавання. Рекомендується періодичність занять 3 рази на тиждень з тривалістю занять 30-40 хвилин;

- на третьому етапі – підтримуючому, завданням є підтримання фізичної підготовленості на досягнутому рівні.

Кожне заняття оздоровчим плаванням повинно починатися з 8-10 хвилинної розминки на суші, яка включає загальнорозвиваючі вправи. Потім у воді поступово підвищується швидкість плавання до тренувальної, яка відповідає індивідуальній програмі.

Основними об’єктами практичної організації роботи з масового навчання плаванню повинні бути:

- всі літні та зимові, криті та відкриті плавальні басейни, не залежне від їх відомчої приналежності;

- літні табори відпочинку дітей та оздоровчо-спортивні та студентські табори;

- пляжі та прибережні зони відпочинку.

У заняттях оздоровчим плаванням можна використати:

- комплекси підготовчих вправ до води, представлених у додатку А.10;

- спеціальний комплекс вправ для подолання у новачків водобоязні та навчання їх плаванню протягом 10 занять, як приклад у додатку А.11;

- комплекс вправи для прискореного навчання плаванню, як приклад додатку А.12;

- комплекс вправ для прискореного навчання плаванню за ; відкритого водоймища, як приклад у додатку А.13;

- комплекс вправ для початкового навчання плаванню з ластами, як приклад у додатку А.14.

Для підвищення ефективності процесу навчання плаванню, особливо дітей різного віку, можна на заняттях застосовувати ігри:

- для ознайомлення з водою, як приклад у додатку А.15;

- для ознайомлення з диханням у воді, як приклад у додатку А.16;

- з ковзанням на воді, як приклад у додатку А.17;

- з плавальними рухами, як приклад у додатку А.18;

- для ознайомлення з властивостями води, як приклад у додатку А.19;

- для вдосконалення окремих елементів техніки спортивного плавання, як приклад у додатку А.20;

- для вдосконалення окремих елементів техніки спортивного плавання, як приклад у додатку А.21.

Також доцільним буде використання естафет у воді, перелік яких з описом виконання представлені у додатку А.22.

З точки зору організації навчання для різних категорій населення, то можна вказати на те, що у басейнах навчання населення організовується та проводиться у чотирьох напрямках:

1) з дошкільнятами в «жабенятниках» при басейнах, а також у басейнах дитячих садків. Групи створюються з наближених до басейнів дитячих садків, також можна створювати й абонементні (платні) групи, без приналежності до певного дошкільного навчального закладу. Заняття дошкільнятами проводяться інструкторами з плавання басейнів, а в дитячих садках – вихователями, що пройшли спеціальну інструкторсько-методі підготовку 2-3 рази на тиждень по 30 хв. Головна задача такої роботи – навчити дітей самостійному плаванню будь-яким способом на дистанцію 25 м;

2) з школярами 1-3 класів загальноосвітніх шкіл в навчальний час згідно програми з фізичного виховання. Заняття проводяться у шкільних або наближених до школи басейнах, згідно фінансових можливостей та розкладу. Проводять роботу вчителі фізичної культури під керівництвом інструктора басейну. Головна задача – навчити дітей плавати кролем на животі та спині на дистанції 50 м;

3) з дітьми шкільного віку в абонементних групах при басейнах під керівництвом інструктора. Заняття проводяться 2-3 рази на тиждень. Головна задача навчати дітей впевнено плавати усіма способами плавання

і з перспективою відбору обдарованих дітей до спортивних груп де навчально-тренувальна робота здійснюється вже під керівництвом тренерів ДЮСШ;

4) з дорослими членами колективів фізичної культури та членами абонементних «груп здоров'я» при басейнах під керівництвом інструкторів. Задачею є навчання плаванню із загартуванням та оздоровленням населення.

У різноманітних літніх таборах відпочинку масове навчання плаванню повинно бути органічною частиною активного відпочинку. Робота організовується, в основному, на спеціально обладнаних пляжах відкритих водоймищах, наплавних та наливних басейнах.

Заняття проводяться 1-2 рази кожного дня по 35-45 хв. (у залежності від погодних умов), під керівництвом штатного інструктора з плавання та з допомогою вихователів і плавців-спортсменів. Головними задачам є навчання плаванню, оздоровлення, загартування та фізичне вдосконалення відпочиваючих дітей.

На пляжах та прибережних зонах відпочинку придатних для купання та плавання, масове навчання плаванню повинно здійснюватися за двома напрямами:

- організоване навчання плаванню відпочиваючих шляхом комплектування абонементних груп (дитячих та дорослих) під керівництвом інструкторів рятувальних станцій;

- самонавчання плаванню через допомогу пляжів у проведенні систематичних коротких бесід спеціалістів-інструкторів про методику навчання через радіовузли пляжів, виготовлення великих стендів, що наочно демонструють техніку плавання різними способами та методику їх самонавчання.

До задач навчання плаванню входить:

- початкове навчання плаванню;

- навчання елементам прикладного плавання;

- навчання спортивним способам плавання;

- вдосконалення у техніці спортивних способів плавання та засвоєння індивідуальних їх варіантів.

До складу початкового навчання плаванню входять підготовчі вправи звикання до води та вправи для вивчення полегшених способів плавання.

Підготовчі вправи звикання до води, основним призначенням яких є власне звикання до води, захід до неї, ознайомлення початківців з властивостями води, формування навичок правильного горизонтального положення тіла у воді, затримці дихання та видиху до води.

Підготовчі вправи звикання до води складаються з п’яти груп і вивчаються у такій послідовності: пересування по дну та елементарні рухи кінцівками у воді, занурення та дихання, випливання, лежання, ковзання:

1) переміщення дном та елементарні рухи кінцівками у воді. Дані вправи застосовуються з метою звикання до водного середовища, подолання страху перед ним, правильного розташування кінцівок у воді у залежності від мети рухів. При виконанні вправ використовуються найпростіші способи пересування: звичайним та схресним кроком, бігом, стрибками у різних напрямах, з допомогою та без допомоги рук, у різних положеннях. Елементарні рухи кінцівками: махові, колові, гребкові поштовхові, напруженими та розслабленими кінцівками, повільно та швидко;

2) Занурення та дихання. Це одні з найважливіших підготовчих вправ звикання до води, дозволяють набути навички повного занурення під поверхню води, відчути її виштовхувальну силу, засвоїти видих у воду. Спочатку рекомендується поступово привчати учнів до попадання води на обличчя, затримувати дихання, а потім занурюватися під поверхню та видихати у воду. Всі вправи необхідно виконувати із відкритими очима і дотримуватися таких принципів:

- від одноразового виконання до серійного;

- від не тривалої затримки дихання до тривалої;

3) випливання. Однією із умов виконання даної групи вправ – уміння після виконання глибокого вдиху затримувати дихання. За допомогою цієї групи вправ звикання до води учні пересвідчуються в тому, що за умов максимального вдиху та правильного групування після занурення під поверхню води її виштовхувальні сили самі піднімуть їх тіло на поверхню і будуть там утримувати;

4) лежання. Щоб підготувати учнів до засвоєння способів плавання, необхідно їх навчити лежати на поверхні води на животі, спині та боках з різним положенням рук – з цього і основне призначення вправ даної групи. Надзвичайно важливим є факт, що після засвоєння вправ даної групи, усвідомлюється можливість самостійного утримування на поверхні води без допоміжних засобів та сторонньої допомоги;

5) ковзання. Основне призначення вправ цієї групи - усвідомлення можливості пересуватися у водному середовищі без сторонньої допомоги, а завдяки своїм рухам, набування стійких навичок, відштовхування від бортика басейна та його дна, утримування положення тіла та його сегментів на поверхні води під час пересування, засвоєння навички приймати оптимальне положення тіла для забезпечення найменшого опору води. Крім того, за допомогою вправ на ковзання напрацьовується вміння приймати правильне вихідне положення тіла для наступного виконання рухів у кожному способі плавання. Ковзання здійснюються на животі, спині та боках з різним положенням рук і затримкою дихання.

Дані вправи можуть виконуватися з відштовхування від дна басейна та його стінки у такому порядку – з положення стоячи на дні, або біля бортика басейна (спиною чи животом) одна нога зігнута спирається на нього, руки догори, долоні разом, вдих, присісти під поверхню води, поставивши іншу ногу на бортик басейна і відштовхуватися від стінки,

поступово випрямляючи всі сегменти тіла й ковзати на затримці дихання, а потім – з поступовим видихом спочатку через ніс і далі через рот та ніс.

У процесі початкового навчання плаванню яскраво проявляється страх перед водою – форма страху, що відноситься до негативних емоцій люди, які можуть виникнути до початку занять у воді (людина чула, що може потонути, або була свідком нещасного випадку на воді, або застереження рідних, знайомих), а також безпосередньо у воді (неприємні відчуттів від попадання води до очей та у дихальні шляхи). Для подолання страху необхідні значні психологічні зусилля.

Основою методики початкового навчання плаванню за умов водобоязні. є те, що вправи звикання до води проводяться паралельно на мілкій та глибокій частині басейну і засвоюються вони як у вертикальному, так і у горизонтальному положеннях.

Для виконання спеціального комплексу вправ необхідні плавальні дошки, м’ячі в сітках, жердини. Всі вправи повинні виконуватися з дотриманням дидактичних принципів свідомості, поступовості, які реалізуються через поступове зникнення опори та занурення під поверхню води.

Заняття проводяться 3 рази на тиждень по 45 хв. Навчання у порядку, запропонованому нижче дає змогу до 5-6 заняття повністю подолати страх перед водою, а після 9-10 заняття вільно пропливати 25 м полегшеними способами плавання на будь-якій доріжці басейну (кролем на животі спині без виносу рук із води).

При початковому навчанні плаванню слід пам’ятати, що:

- новачків, що страждають водобоязню, слід об’єднувати для навчання плаванню у групи по 6-8 осіб у кожній;

- перше заняття з початківцями повинен переконати їх у безпеці занять та навіяти впевненість успіху навчання плаванню, довіру до викладача, впевненість у тому, що він завжди прийде на допомогу;

- для більш успішного навчання до групи початківців слід включати одного з тих, хто вже успішно пройшов даний курс навчання, але про це учні не повинні знати;

- кожне заняття урок необхідно розпочинати на суші у такому порядку: шикування, перекличка, нагадування правил поводження у басейні, демонстрація вправ, яким будуть навчати, загально-розвиваючі та спеціальні вправи.

Полегшені способи плавання це такі координації, в яких послідовно узгоджуються найпростіші одночасні рухи руками з попеременними чи одночасними рухами ногами, а також попеременні рухи руками з аналогічними рухами ногами. У полегшених способах плавання створюються умови для безперервного дихання.

При плаванні полегшеними способами учні набувають навички виконання рухів з різною амплітудою та напрямами. Чисельні узгодження цих рухів сприяють розвитку координаційних здібностей, складають основу для оволодіння технікою спортивного та прикладного плавання.

Полегшені способи необхідно розглядати як засіб виховання тимчасових і постійних навичок пересування у воді за умов подальшого вивчення спортивних способів плавання чи завершення процесу навчання, відповідно.

Полегшені способи плавання об’єднані до чотирьох основних груп:

І група. Основу структури узгоджень складають рухи ногами кролем на животі чи спині і одночасні рухи руками без виносу їх з води:

- перше узгодження – рухи ногами кролем на животі, прямі руки рухаються одночасно донизу до стегон, вдих здійснюється підніманням голови догори підборіддям вперед, видих донизу в воду;

- друге узгодження – рухи ногами кролем на животі, прямі руки одночасно рухаються через боки до стегон, дихання аналогічно до першого узгодження;

- третє узгодження – рухи ногами кролем на спині, прямі руки рухаються одночасно через боки до стегон, дихання довільне.

II група. Основу структури узгоджень цієї групи складають рухи ногами брасом на животі чи спині (допускаються певні технічні спрощення) та одночасні рухи ногами без виносу їх із води:

- перше узгодження - рухи ногами брасом на животі, прямі руки; одночасно рухаються донизу до стегон, вдих здійснюється підніманням голови догори підборіддям вперед, видих донизу в воду;

- друге узгодження - рухи ногами брасом на животі, руки прямі одночасно рухаються через боки до стегон, дихання аналогічно;

- третє узгодження - рухи ногами брасом на спині, руки прямі одночасно рухаються через боки до стегон, дихання довільне.

III група. Основу структури узгодження цієї групи складають рухи ногами рухи ногами батерфляєм на животі та спині та одночасні рухи прямими руками без виносу їх із води:

- перше узгодження - рухи ногами батерфляєм на животі, прямі руки одночасно рухаються донизу до стегон, вдих здійснюється підніманням голови догори підборіддям вперед, видих донизу в воду;

- друге узгодження - рухи ногами батерфляєм на животі, руки прямі одночасно рухаються через боки до стегон, дихання аналогічно;

- третє узгодження - рухи ногами батерфляєм на спині, руки прямі одночасно рухаються через боки до стегон, дихання довільне.

IV група. Основу структури узгоджень цієї групи складають рухи ногами кролем на животі чи спині та поперемінні рухи руками без виносу їх із води:

- перше узгодження - рухи ногами кролем на животі, руки також як у кролі з подовженим гребком до стегон;

- друге узгодження – рухи ногами кролем на животі, руки також, але з скороченим гребком до вертикального положення;

- третє узгодження – рухи ногами кролем на спині, руки виконують скорочений гребок [13].

Однією з найбільш цікавих та корисних форм роботи з плавання – є рухливі ігри на воді. Природна потреба в рухах у дітей виявляється насамперед у грі.

При правильному мотивуванні її можна спрямувати на розв'язання різноманітних педагогічних завдань. Вміле використання рухливих ігор у навчальному чи навчально-тренувальному процесі з дітьми різного віку, статі та рівня підготовленості не тільки емоційно насичує його, але й позитивно впливає на психіку учнів, сприяє прискоренню подолання фактору страху води, звикання до неї, позитивно впливає на оволодіння правильною технікою плавальних рухів, виховання фізичних здібностей та морально-вольових якостей, підвищує інтерес до занять. Ігри використовуються при всіх формах занять з плавання.

Гра – найдоступніший і природний метод активізації навчального процесу, який приносить задоволення, створює добрий настрій, налагоджує контакт між педагогом і учнями.

Цікавий зміст гри, її конкретність, короткий термін для досягнення мети відповідають дитячому віку більш ніж одноманітне повторення плавальних вправ.

Від керівника багато в чому залежить результативність проведення рухливих ігор, а саме:

- педагогічне спрямування гри;

- настрій дітей;

- активність учнів;

- творчість, тощо.

Тому керівник повинен повністю уявляти педагогічну мету гри, продумати її організацію, дозування, навантаження – все, що повинно сприяти розв'язанню основного завдання, поставленого перед грою.

При виборі та проведенні рухливих ігор слід виконувати наступні вимоги:

1) кожна гра повинна відповідати рівню розумового, психічного, фізичного розвитку, рухового досвіду та віку дітей;

2) у грі повинні приймати участь всі учні даного класу чи групи;

3) керівник повинен чітко пояснити зміст та правила гри і пересвідчитися у їх розумінні;

4) керівник при проведенні рухливих ігор повинен строго слідкувати за виконанням їх правил;

5) всі ігри, що застосовуються повинні вирішувати конкретні педагогічні задачі;

6) під час проведення рухливих ігор керівник повинен строго слідкувати за емоційним та фізичним станом дітей з метою запобігання перенавантажень;

7) при виборі гри необхідно враховувати конкретні умови басейну, водоймища та матеріально-технічне забезпечення;

8) при проведенні ігор на відкритому водоймищі слід підбирати їх у відповідності до температури води та повітря. При низьких температурах ігри повинні бути динамічними та не тривалими;

9) під час проведення ігор керівник постійно слідкує правильністю плавальних рухів, що застосовуються;

10) після закінчення кожної рухливої гри слід підвести підсумки та оцінити діяльність команд і, за можливості, кожного гравця.

Всі рухливі ігри, що застосовуються у плаванні, класифікуються за їх педагогічною спрямованістю:

- для ознайомлення та звикання до води;

- для вивчення плавальних рухів;

- для виховання фізичних якостей [13].

Рухливі ігри на заняттях з плавання можуть проводитися у трьох формах:

- застосування однієї чи декількох рухливих ігор в підготовчій, основній чи заключній частині заняття;

- проведення окремих частин занять із застосуванням тільки рухливих ігор;

- проведення занять рухливих ігор [13].

Регулюється навантаження у плаванні:

- змінами темпу (кількість гребкових рухів у воді руками і ногами за 1 хвилину) і швидкості подолання стандартних дистанцій (25, 50 м);

- змінами дистанції;

- використанням безперервного плавання чи з інтервалами;

- змінами параметрів кожного гребка (амплітуди, бистроти, ступеня м’язових зусиль).

Підвищення оздоровчої ролі плавання досягається при дотриманні наступних умов:

- дихання (гранично глибокий вдих і повний видих у воду) узгоджується з гребковими рухами, що сприяє вдосконаленню серцево-судинної та дихальної систем;

- чередування напруження м’язів з їх розслабленням під час виконання кожного гребка, що дозволяє протягом тривалого часу пропливати безупинно значні дистанції без відчуття втоми;

- досягнення економічності та ефективності усіх гребкових рухів руками та ногами, горизонтального положення тіла у воді, що забезпечує рівномірне і швидке ковзання.

Оптимальною дозою оздоровчого плавання рекомендується дистанція 800-1000 м, яка відповідає функціональним можливостям осіб з високим рівнем фізичного стану і забезпечує при систематичних заняттях його підтримання. Але, в залежності від індивідуальних особливостей організму, віку, статі та фізичної підготовленості можуть бути відхилення від норми.

Контроль ефективності занять оздоровчим плаванням можна здійснювати наступним чином:

- на першому етапі раз на місяць можна проводити тест проливання стандартної дистанції (25, 50 м) за мінімальний час. Позитивна динаміка швидкості, тобто яка вказує на скорочення часу пропливання, свідчить про бажаний ефект.

Можна використовувати також дихальний тест, тобто частота видихів у воду при проливанні стандартної дистанції, де зменшення кількості вказує на підвищення рівня тренованості;

- на другому та третьому етапах оцінити ефективність оздоровчого плавання можна через 8-10 тижнів занять після проливання дистанції 200 м з максимальною швидкістю розрахунком індексу за формулою:

$$I = \frac{10+\sqrt{B}}{t}, \qquad 5.5$$

де I – індекс рівня фізичного стану; B – вік, років; t – час подолання дистанції 200 м, хв; $\sqrt{B}$ – у таблиці [21].

Велотренування (переміщення на велосипеді, вправи на велотренажері) проводиться у природних умовах або у приміщенні. Переміщення на велосипеді за характером навантаження (вертикальні зусилля) частково нагадує підйом східцями, а за впливом на організм – ходьбу пішки, пересування на лижах, біг, плавання.

Необхідність під час їзди на велосипеді підтримувати заданий темп роботи, зберігати рівновагу і орієнтуватися у просторі пред’являють підвищені вимоги до узгодження функцій рухового апарату, вестибулярного та зорового аналізаторів, тим самим виховуючи м’язові відчуття, покращуючи координацію рухів, рівновагу, периферичний зір.

До вело тренувань допускаються особи, які володіють технікою їзди, не мають порушень постави, варикозів, геморою, гінекологічних захворювань. Оздоровчий же ефект велотренувань полягає у

спрямованому впливі на серцево-судинну та дихальну системи, енергетичний обмін, нервово-психічні процеси.

Для досягнення оздоровчого рівня фізичної тренованості необхідна чітка відповідність навантаження індивідуальним можливостям організму, тобто віку, статі, масі тіла, фізичному стану. Швидкість переміщення на велосипеді повинна бути такою, щоб реакція ЧСС на навантаження відповідала тренувальному рівню, а інтенсивність тренувальних навантажень – у діапазоні 50-75% МПК.

Методика велотренування включає три етапи:

- підготовчий, метою якого є набуття чи вдосконалення навичок їзди на велосипеді. Швидкість підбирається індивідуально, але не досягає тренувальної, а тривалість періоду залежить від розвитку відповідного навику – уміння проїхати на велосипеді протягом 60 хв і більше, або працювати на велотренажері не менше 30 хв;

- основний, метою якого є покращення фізичного стану з використанням параметрів тренувальних навантажень. Тривалість осново періоду різна і визначається рівнем фізичної підготовленості (вона коротша у фізично підготовлених осіб), а також ступенем розвитку відповідних рухових навичок;

- підтримуючий, який починається з моменту досягнення високого рівня фізичної підготовленості, і супроводжується збереженням дистанції та підвищенням швидкості їзди на велосипеді (у віці 20-29 років – за 21 км/год, у 30-39 років – на рівні 20 км/год, у 40-49 років – на рівні 17,5 км/год, а у 50-59 років – на рівні 16 км/год), або збереженням швидкості та збільшенням дистанції.

Кожне заняття при їзді на велосипеді починається і закінчується із швидкістю 50-75% тренувальної (відповідно індивідуальної програми). Контроль ефективності занять можна проводити через кожні 8 тижнів.

Для цього враховується час подолання звичної тренувальної дистанції (для кожного індивідуально) при тренувальному пульсовому режимі. Свідченням ефективності занять буде позитивна динаміка показників.

Зимові види фізичних вправ – є доступною альтернативою ходьбі, бігу, плаванню у зимовий період. Популярним і найбільш універсальним із зимових видів фізичних вправ є біг на лижах, де навантаження значно менші, порівняно з бігом, оскільки у фазі ковзання лижник, зберігаючи швидкість, розслабляє м'язи і відновлює працездатність.

Біг на лижах благотворно впливає на функціональні можливості дихальної, серцево-судинної, травної і нервової систем. Біг на лижах – не тільки циклічна вправа, яка розвиває витривалість, але й має силову спрямованість. Так, під час інтенсивного бігу рівнинною місце виною величина опору у момент відштовхування ногою може досягати 120 кг, а навантаження на палки при відштовхуванні – 25-30 кг.

Енергетичні витрати під час бігу на лижах залежать від швидкості переміщення, рельєфу траси, метеорологічних умов, характеру лижні, тощо.

Біг на лижах потребує спеціального спорядження – лижі та палиці, які підбираються відповідно до конкретних антропометричних показників лижника.

Взуття для лижних занять підбирається під кріплення і можуть бути у вигляді легких рантових черевиків чи напівчеревиків. Одяг для занять підбирається в залежності від погодних умов, однак костюм повинен бути зручним, теплим та щільним.

У лижному тренуванні виділяють:

- підготовчий період, метою якого є оволодіння чи вдосконалення у техніці бігу, різних лижних ходів, способів підйому і спуску, видів гальмування і поворотів. Тривалість підготовчого періоду залежить від розвитку навичок та індивідуальних якостей людини, проте показником

завершення періоду може бути безперервний біг на лижах 3-4 км у будь-якому темпі;

- основний період, метою якого є вдосконалення у техніці бігу з утриманням пульсу у межах тренувального режиму;

- підтримуючий період, де використовуються заняття з високим навантаженням.

Адекватність тренувальних навантажень можна встановити за показниками ЧСС до відновлення після тренування: нормальна реакція – коли впродовж першої хвилини зниження ЧСС відбувається на 20% від тренувального, впродовж третьої хвилини – на 30%, п’ятої хвилини – на 50%, а десятої хвилини – на 70-75%.

Туризм – представляє собою сукупність організованих і планомірно проведених заходів у вигляді прогулянок, екскурсій, походів і подорожей, які здійснюються з метою познайомитися із географічною, історичною та культурною спадщиною країни.

Для туризму характерні:

- виражена самостійність та ініціатива у діях;

- комплексний розвиток рухових якостей і навичок;

- усі рухові дії (ходьба, біг, подолання перешкод, перенос вантажу) мають прикладне значення.

Заняття туризмом потребують певної фізичної підготовленості у відповідності з видом та складністю походу. Фізичні вправи впливають на організм людини в залежності від умов пересування, погоди, рельєфу місцевості.

Цінність занять туризмом полягає у різноплановому впливі на організм, який сприяє відновленню працездатності через зміну обстановки, впливу кліматичних умов, раціональної рухової активності.

В залежності від способу переміщення під час походів розрізняють піший, лижний, гірсько-піший, водний, велосипедний, кінний і автомобільний туризм.

Організація походу повинна мати чіткий графік, який передбачає:

- ходовий час – час руху без урахування зупинок, який зазвичай складає біля 8 годин;

- робочий час – витрачений на перехід за день (в нього входить ходовий час, малі привали, страховка, розвідка, тощо) і не повинен перевищувати 11 годин 30 хвилин;

- допоміжний час – витрачений на установку і зняття табору, приготування і прийом їжі та складає не менше 5 годин 30 хвилин;

- час відпочинку – від відбою до підйому не менше 7 годин 30 хвилин годин;

- загальний час – від підйому до відбою. Він не повинен перевищувати 16 годин 30 хвилин.

Найбільш розповсюдженим видом туризму є піші чи велосипедні походи вихідного дня, які, в залежності від мети, є:

- прогулянкові, можуть бути як одно-, так і дво- та триденні. Використовуються як засіб активного відпочинку людей з високими професійними енергетичним витратами з середнім та високим рівнем фізичного стану та підготовленості. У таких походах режим роботи та відпочинку раціонально узгоджений, де ходовий час не призводить до втоми чи перевтоми, збільшений час відпочинку та кількість зупинок;

- тренувальні (від дво- і триденних до декількох днів). Використовуються як засіб активного відпочинку людей з низькими професійними енергетичним витратами, але з середнім та високим рівнем фізичного стану та підготовленості. Графік такого походу включає зменшення часу відпочинку, кількості зупинок і збільшення ходового часу;

- оздоровчі, як правило одноденні і використовуються як засіб активного відпочинку людей будь-якого віку, статі, професійної приналежності та рівня підготовленості. Однак, такі походи у більшості використовуються для людей з низьким рівнем фізичної підготовленості.

Темп у одноденних походах наростає поступово і повинен досягати максимуму через 1 годину після початку, а у другій половині дня – поступово знижуватися. До зупинки повинно бути пройдено від половини до 2/3 маршруту, а основний привал може тривати 1,5-2 години. Одноденні походи можуть включати декілька зупинок, які використовують не тільки на їжу, але й на різні вправи, плавання та ігри.

Гімнастичні вправи є універсальним засобом самостійних занять. В залежності від мети вони можуть мати оздоровчий, профілактичний, лікувальний чи відновний характер і можуть виконуватися людьми різного віку, статі, підготовленості, фізичного стану, професійної приналежності.

Гімнастичні вправи поділяються:

- за анатомічними ознаками на вправи для верхніх і нижніх кінцівок, шиї, тулуба;

- в залежності від спрямованості енергетичного забезпечення м’язової діяльності на вправи в аеробному, аеробно-анаеробному та анаеробному режимах;

- за інтенсивністю на вправи низької, середньої, субмаксимальної та максимальної інтенсивності;

- за режимом роботи м’язів на вправи статичні і динамічні;

- в залежності від використання додаткових обтяжень та пристосувань на вправи без предметів, з предметами, на снарядах.

Ступінь навантаження при використанні гімнастичних вправ визначається вихідним положенням, темпом, кількістю повторень, амплітудою рухів.

В залежності від включення до рухів тих чи інших груп м’язів, амплітуди, темпу, сумарної тривалості вправи можна розвивати різні рухові здібності людини.

Ігри є теж одним із видів самостійних занять, які здійснюють оздоровчий вплив на організм людини. Швидке виконання рухів, часта їх зміна і постійне чередування інтенсивності навантажень стимулююче

впливають на тонус судин, збільшують силу та рухливість нервових процесів, знижують нервове напруження, тим самим підвищують фізичну працездатність.

Використовувати ігри у самостійних заняттях можна усім людям, які мають дозвіл лікаря, однак зауважимо, що виняток повинні складати особи із схильністю до підвищеного артеріального тиску, при опущенні внутрішніх органів, прогресуючої короткозорості, перенесених у минулому складних травм голови.

Інтенсивність навантажень варіюється від 1,6 кДж/хв на 1 кг маси тіла до 7,95 кДж/хв на 1 кг маси тіла, тому і пульс в іграх коливається у межах від 110 до 200 ударів за хвилину. Але конкретна інтенсивність залежить від багатьох чинників: чистого часу гри, загальної тривалості ігор, тощо. У більшості ігор робота здійснюється в умовах стійкого стану і носить переважно аеробний характер.

5.5.2. Система контролю за станом здоров’я та фізичними можливостями при самостійних заняттях.

При самостійних заняттях фізичними вправами особлива роль відводиться системі контролю за стоном здоров’я і фізичними можливостями людини. Контроль здійснюється у двох формах – за допомогою лікарського контролю та самоконтролю. Кожна із цих форм включає первинний та етапний контроль [21].

Первинним у системі контролю є допуск до самостійних занять, який здійснює лікар на підставі висновків у випадку відсутності у людини протипоказань. Лікарський контроль за особами, що займаються фізичними вправами самостійно, здійснюється не рідше 4 раз на рік.

Однак, висновки про стан здоров’я людини свідчать тільки про можливості використання фізичних навантажень, але не є підставою для їх дозування. Регламентація навантажень і складання індивідуальних

програм оздоровчого тренування проводиться на основі певного фізичного стану, тобто готовності до виконання фізичної роботи.

Для відносно здорових людей критеріями фізичного стану є фізична працездатність і підготовленість, функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем, а також вік.

Етапний контроль несе в собі визначення ефективності занять з наступним внесенням коректив у програму підготовки.

Для первинного та етапного контролю може використовуватися ряд експрес-методів, які можна розділити на чотири групи:

1) анкетні способи оцінки фізичного стану, які прогнозують його рівень за результатами опитування та деякими функціональними показниками. До них відносяться дві бальні системи, одна з яких складається із 8 тестів (вік, маса тіла, артеріальний тиск, наявність шкідливих звичок, пульс у спокої, відновлення пульсу після навантаження, загальна витривалість); друга бальна система складається із 7 тестів (характер трудової діяльності, вік, рухова активність, маса тіла, ЧСС у спокої, артеріальний тиск, скарги на стан здоров'я). Обидва анкетних методи доволі інформативні, однак не включають рухових тестів, які дозволяють оцінити рівень адаптації до фізичного навантаження;

- експрес-системи діагностики включають функціональні показники та рухові тести. Результати тестування порівнюються із нормативами за ступенем відхилень від належних величин з нарахуванням чи відніманням балів. До таких тестів входить вік, маса тіла, артеріальний тиск, пульс у спокої, гнучкість, прудкість, динамічна сила, швидкісна витривалість, швидкісно-силова витривалість, загальна витривалість, відновлюваність пульсу;

- способи прогнозування фізичного стану за показниками, які отримані в умовах відносного м'язового спокою (вік, довжина тіла, маса тіла, ЧСС у стані м'язового спокою (після 5-хвилинного відпочинку сидячи), артеріальний тиск;

- ізольовані рухові тести для оцінки фізичного стану за результатами виконання вправ на витривалість чи характером реакцій організму на дозоване фізичне навантаження (тест Купера, тест Руфье, тести на розвиток окремих рухових здібностей).

Із числа вказаних методів у процесі самоконтролю можна використати вимірювання пульсу, тиску, маси тіла, а також спостереження за зовнішніми та внутрішніми ознаками зміни фізичного стану людини, для реєстрації яких доцільно вести щоденник, або індивідуальну картку.

Значимою інформацією про величину навантаження є показники дихання, а зміни показників ЧСС після циклу занять – критерієм розвитку тренувального ефекту ходьби, при цьому необхідно враховувати зміни ЧСС у стані спокою та її реакції на навантаження.

Однак, самоконтроль здійснюється тільки для констатації факту наявності чи відсутності впливу фізичних вправ на організм, що вказує на можливість чи унеможливлення продовження заняття. На відміну від самоконтролю, лікарський контроль визначає дійсний фізичний стан людини, параметри якого використовуються при плануванні та корекції оздоровчих самостійних занять.

5.5.3. Планування самостійних занять.

Планування самостійних занять фізичними вправами здійснюється у відповідності до кількісних ознак виконуваної роботи (потужність, об’єм, кількість повторень, швидкість і темп рухів, величина зусиль, тривалість, тощо), а також фізіологічних параметрів навантаження, які характеризують рівень мобілізації функціональних резервів організму (збільшення ЧСС, ударного об’єму крові, хвилинного об’єму крові, тощо).

У самостійних заняттях оздоровчої спрямованості мінімальна інтенсивність навантажень повинна бути нижче ПАНО на 20%, оскільки такі навантаження забезпечуються переважно кисневими (аеробними)

енергетичними джерелами і сприяють зміцненню серцево-судинної та дихальної систем. В той час максимальна інтенсивність не повинна перевищувати ПАНО більш ніж на 35%.

Конкретна інтенсивність вправ залежить від віку та фізичного стану людини, але, у будь-якому випадку, чим нижче рівень навантаження, відносно ПАНО, тим триваліша робота і навпаки, чим вищий рівень навантаження, тим менше часу повинно витрачатися на роботу.

Вибираючи вправи для самостійних занять необхідно враховувати і той факт, що метаболічне забезпечення однакових за величиною навантажень залежить від віку, статі, рівня тренованості.

Наявності відповідних рухових навичок, метеорологічних умов, одягу, тощо. При цьому встановити більш точну характеристику навантаження можна за показниками ЧСС під час вправи або в перші 6-10 с після неї.

Пульсові режими раціональних навантажень для осіб різного віку та рівня тренованості можна знайти у Л. Я. Іващенко, Н. П. Страпко [21].

Самостійні заняття потребують раціонального дозування навантажень, яке сприяє розширенню функціональних резервів організму, підвищенню фізичної працездатності та підготовленості. Величина ефекту у різних людей буде неоднакова, а темпи підвищення фізичного стану обернено пропорційні його вихідному рівню.

Вважається, що самостійні заняття більш ефективні, якщо здійснюються у відповідності до розроблених фахівцями програм фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням віку, статі, індивідуальних особливостей людини, режиму її роботи та відпочинку.

Позитивним ефектом створення таких програм буде реалізація основних принципів тренування – систематичності, регулярності, тривалості, поступовості підвищення навантаження, індивідуалізації при дозуванні та різноманітності засобів.

Однак, головною умовою створення фізкультуро-оздоровчих програм є те, що самостійні заняття повинні бути доступними та приносити людині радість і задоволення.

Існують три варіанти програм фізкультурно-оздоровчих занять:

перший варіант – передбачає переважне використання вправ циклічного характеру безперервним методом тренування протягом 10-30 хв і більше з потужністю 60-70% МПК. Для таких занять рекомендується спрощена формула тижневого навантаження з мінімальними об'ємами, що представлена у таблиці 5.1.

Таблиця 5.1

Формули тижневого навантаження фізкультурно-оздоровчих занять (за Л. Я. Іващенко, Н.П. Страпко [21])

Вік, років	Кількість занять на тиждень	Тривалість занять, хв	Величина дистанції, км			
			Біг+ходьба, біг (К-0,5)	Плавання (К-0,1)	Їзда на велосипеді (К-1)	Ходьба на лижах (К-0,5)
20-29	3	30	10х0,5 (5,0)	10х0,1 (1,0)	10	10х0,5 (5,0)
30-39	3	30	9х0,5 (4,5)	9х0,1 (0,9)	9	9х0,5 (4,5)
40-49	3	30	8х0,5 (4,0)	8х0,1 (0,8)	8	8х0,5 (4,0)
50-59	3	30	7х0,5 (3,5)	7х0,1 (0,7)	7	7х0,5 (3,5)
60-69	3	30	6х0,5 (3,0)	6х0,1 (0,6)	6	6х0,5 (3,0)

Примітка: К – коефіцієнт для відповідного циклічного виду.

Основоположник таких програм К. Купер, який вперше розробив різні варіанти програм з ходьби, бігу, плавання, велотренування з урахуванням статі, віку, фізичної підготовленості. Для кожного рівня фізичного стану розроблені такі програми занять, які передбачають поступове підвищення його рівня. Тривалість курсу занять обернено пропорційно вихідному рівню фізичної підготовленості і включає декілька 8-тижневих програм.

Можемо рекомендувати і програму, запропоновану Л. Іващенко [21], на основі апробації ефективності різних параметрів занять. Тривалість

занять за цією програмою довільна, але час заняття з даним об'ємом поступово повинно скоротитися до 30 хвилин.

Також можна застосовувати тренування з ходьби східцями [20]. В даній програмі щоденне навантаження підбирається в залежності від статі, віку, маси тіла, вантажу, який переноситься;

другий варіант – передбачає використання вправ швидкісно-силового характеру. При цьому потужність навантажень, або темп виконання вправ досягає 80-85% від максимуму цих величин, а інтервал роботи знаходиться у діапазоні 15 с-3 хв і змінюються періодами відпочинку такої ж тривалості. Кількість вправ не перевищує 5-10, а дозування – 3-5 повторень;

третій варіант – передбачає комплексний підхід з поєднанням різнобічних вправ – бігу, ходьби, плавання, гімнастики, ігор. Інтенсивність навантажень у такому варіанті програм повинен варіювати від 45-75% МПК (для циклічних вправ) до 85-95% МПК (для ігор та вправ швидкісного та швидкісно-силового характеру).

5.5.4. Особливості планування самостійних занять для осіб з надмірною масою тіла.

У осіб з низьким та нижче середнього рівнем фізичної підготовленості зниження рівня працездатності, функціональних резервів і рухових здібностей у певній мірі може бути обумовлене надмірною масою тіла за рахунок збільшення жирових відкладень. Тому, для таких людей важливо не тільки підвищити фізичну працездатність та функціональні можливості організму, але й знизити масу тіла. У програмах занять для такої категорії людей повинні бути навантаження, що розвивають витривалість, інтенсивність яких нижче ПАНО, а тривалість не менше 60 хв, що відповідає певним пульсовим режимам та енергетичним витратам: від показників ЧСС 135-140 уд/хв та витрат енергії на рівні

37,05 кДж для людей 21-24 років до показників ЧСС 100-105 уд/хв з витратами енергії на рівні 22,40 кДж для людей 55-60 років.

Зниження маси тіла відбувається тільки при зміні співвідношення прихід – витрати енергії. Встановлено, що для зниження масти тіла на 1 кг за тиждень витрати енергії повинні перевищувати її прихід у середньому на 1000 ккал за день.

Для людей з надмірною масою тіла поряд із тривалими вправами на витривалість, які активізують жировий обмін, необхідно використовувати і гімнастичні вправи. Їх використання забезпечить підвищення м'язового тонусу, профілактику опущення внутрішніх органів і зниження тургору шкіри при схудненні.

5.6. Характеристика, форми та види спортивно-масової роботи.

У визначенні поняття «спортивно-масова робота» більшість фахівців сходяться на тому, що це використання засобів фізичної культури з метою підвищення масовості спортивних заходів не професійного рівня для зростання майстерності їх учасників через участь у змаганнях.

Основними формами реалізації спортивно-масової роботи вражаються індивідуальні та групові заняття, що можуть проводитися у позанавчальний чи позаробочий час під керівництвом чи при співпраці з фахівцем.

Індивідуальна форма реалізації спортивно-масової діяльності передбачає систему впливів на організм людини для досягнення рівня підготовленості, який сприятиме досягненню максимального результату у обраному виді спорту, з урахуванням її вікових, статевих, фізичних, індивідуально-психологічних особливостей під керівництвом чи при співпраці з фахівцем.

Групова форма реалізації спортивно-масової діяльності передбачає систему впливів на організм людей, об’єднаних у групи за однією чи комплексом ознак (вікових, статевих, фізичних, професійних, мотиваційних, тощо), спрямованих на досягнення колективного максимального результату з оптимальним розподілом функцій під керівництвом фахівця та при наявності варіантів взаємодії й взаємоконтролю.

До спортивно-масової роботи відносяться:

I. Види секцій:

- з обраного виду спорту;
- спеціальної фізичної підготовки.

II. Види спортивних змагань:

- в межах організації (першості, кубки, спартакіади);
- поза межами організації (районні, міські, обласні, регіональні, всеукраїнські).

III. Види спортивних свят:

- олімпіади;
- ігрові свята;
- марафони;
- тематичні спортивні вечори;
- зустрічі;
- зльоти;
- конференції.

IV. Види спортивного туризму:

- пішого;
- велосипедного;
- лижного;
- водного;
- гірського.

V. Комплексні види:

- спортивні табори;
- туристичні табори;
- спортивні клуби;
- туристичні клуби.

5.7. Зміст, планування, організація та методика спортивно-масових заходів.

До змісту спортивно-масових заходів входить секційна робота та змагання з окремих або групи видів спорту для осіб різного віку, статі, підготовленості та професійної приналежності.

Мета спортивно-масових заходів – створення умов для реалізації права громадян на можливість вдосконалюватися з обраного виду спорту та демонстрації своїх досягнень суспільству.

Особливістю спортивно-масових заходів є те, що в них найбільше зацікавлені діти, молодь та люди середнього віку, хоча не виключається активність осіб старшого віку, у яких було тривале спортивне життя.

Завданнями спортивно-масових заходів є:

- пропаганда фізичної культури;
- формування здорового способу життя;
- отримання певних знань з теорії і методики спортивного тренування;
- оволодіння технікою різноманітних рухів;
- підвищення рівня фізичної підготовленості громадян;
- розвиток та вдосконалення рухових здібностей;
- набуття навичок самостійних занять фізичним вправами;
- формування мотиваційних установок успішної людини.

Спортивно-масові заходи реалізовуються у спортивно-масовій роботі навчальних і позашкільних закладів, підприємств, організацій, установ, а також є частиною програм та проектів на місцевому, регіональному та державному рівні.

Спортивно-масова робота планується у відповідності до наявної бази, контингенту та фахівців. Спочатку розробляється концепція спортивно-масової діяльності відповідного закладу (установи, організації, підприємства) на 3-5 років, де прописуються проблемні моменти залучення контингенту до фізичної культури та напрями і відповідні заходи їх подолання.

На підставі концепції розробляються щорічні плани спортивно-масової роботи, в яких заходи плануються у довільному чи визначеному нормативними документами порядку з рівномірним щомісячним завантаженням. Затверджена керівництвом закладу (установи, організації, підприємства) концепція та плани роботи повинні розміщуватися на інформаційних стендах. Щорічно також затверджується бюджет витрат на реалізацію планів.

Спортивно-масова робота складається із трьох розділів:

перший розділ – організація, планування та проведення занять у спортивних секціях. До розділу входить планування роботи спортивних секцій у відповідності до потреб контингенту та можливостей закладу чи установи (наявного матеріального, фінансового та фахового забезпечення), а також планами спортивно-масових заходів місцевого, регіонального та державного рівня;

другий розділ – організація, планування та проведення спортивних змагань і свят, туристичних та комплексних спортивно-масових заходів. У даному розділі враховуються заходи, що будуть проводитися у закладі чи установі, а також заходи, в яких можуть брати участь команди чи спортсмени даного закладу чи установи поза їх межами;

третій розділ – розробка та забезпечення медіатехнологій та PR підтримки спортивно-масових заходів. Рекламно-інформаційні компанії включають в себе просування бренду закладу чи установи через спортивно-масові заходи, пошук та залучення спонсорів, зв'язок із засобами масової інформації, розробка та реалізація рекламно-сувенірної продукції заходів.

5.7.1. Робота спортивних секцій.

Спортивні секції – це об'єднання людей за єдністю уподобань до певного виду спорту на підставі офіційно організованих груп під керівництвом кваліфікованих фахівців з використанням матеріальної бази її засновника (закладу організації, установи, підприємства).

Діяльність спортивної секції складається із її організації, планування роботи та проведення навчально-тренувального процесу. Починається все із моменту відкриття спортивної секції і набору контингенту, віковий та кількісний ценз якого прописаний у державних нормативних документах або може визначатися уставом закладу (організації, установи, підприємства).

Зарахування у спортивні секції здійснюється тільки за допуском лікаря. Не допускаються до занять особи, які мають відхилення у стані здоров'я, що є у переліку конкретного виду спорту. У молодіжні та дорослі спортивні секції набір контингенту відбувається з урахуванням рівня підготовленості та навичок гри, чого не потребують дитячі спортивні секції.

Планування роботи спортивної секції здійснюється на один рік, куди входять розділи теоретичної, фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки, а також участь у змаганнях та інших заходах. У цих розділах прописується загальна кількість виділеного часу та кінцевий результат конкретного виду підготовки.

І відповідності до плану роботи спортивної секції складається план-графік навчально-тренувальних занять, де конкретизується кількість годин за розділами на кожний місяць. Для виконання намічених планів роботи спортивної секції підбирається відповідний інвентар, обладнання, тренажери та інші допоміжні засоби.

Заняття у спортивній секції починаються із повідомлення правил техніки безпеки під час тренування і фіксації підтвердження учасників про ознайомлення з ними розписом у відпорному журналі чи журналі обліку відвідування. На кожне заняття спортивної секції, згідно з планом-графіком розподілу годин, розробляється план-конспект (спрощеної чи розширеної форми). Особлива увага в ньому приділяється організаційно-методичним вказівкам, які дають змогу передбачити та врахувати різні ситуації, при цьому варіювати навантаженням та вправами без зупинки тренувального процесу.

Тривалість занять спортивної секції для різного контингенту неоднакова і залежить від вікових особливостей, однак вона не може бути меншою за 30 хвилин і більшою за 90 хвилин. Режим роботи спортивної секції – 3 рази на тиждень.

У ході навчально-тренувального процесу керівник спортивної секції здійснює поточний контроль фізичного стану та підготовленості підопічних, до який входить і обов’язковий лікарський контроль (не менше ніж два рази на рік).

Керівником спортивної секції можуть розроблятися індивідуальні плани підготовки окремих підопічних, якщо їх рівень підготовленості істотно нижчий або вищий за груповий.

Показником ефективності роботи кожної спортивної секції є допуск, участь та досягнутий результат її спортсменами у змаганнях місцевого чи іншого рівня.

5.7.2. Спортивні змагання, свята, туристичні та комплексні заходи.

Спортивні змагання, як організований захід або сукупність заходів з виявлення кращих учасників, спрямованих на досягнення високого результату і є перевіркою фізичної, техніко-тактичної, психологічної, морально-вольової підготовленості спортсменів у конкретних умовах боротьби суперників, яка виражена конкретним результатом (зайняте місце, перемога, видовище).

Змагання поділяються на:

1) основні:

- календарні, які входять до єдиного календарного плану спортивних заходів і проводяться згідно затвердженого положення;

- першості (чемпіонати), які проводяться один раз на рік, а переможцю присвоюється звання чемпіона;

- змагання на кубок (при послідовному відборі кращих команд виявляється володар Кубка у порівняно короткі терміни);

- відбіркові (турніри претендентів) для виявлення найсильніших команд-учасників наступного етапу змагань;

2) допоміжні:

- контрольні (перевірка готовності до основних змагань);

- показові (популяризація виду спорту);

- товариські (перевірка підготовленості у навчально-тренувальному процесі);

- скорочені (бліц-турніри) і можуть плануватися на вихідні дні, відкриття чи закриття сезону.

Також змагання є особистісні, командно-особистісні та командні.

Суб’єктами спортивного змагання є:

- організатори;

- організаційний комітет;

- учасники та їх організації;

- головна суддівська колегія;

- спонсори;

- представники інформаційних джерел;

- обслуговуючий персонал;

- уболівальники.

Організатори спортивних змагань здійснюють загальне керівництво їх проведенням, розробляють положення про змагання, обирають організаційний комітет та суддівський корпус, розподіляють обов'язки, затверджують кошториси, проводять роботу з PR підтримки (рекламні компанії змагання, прес-конференції, співпраця з представниками влади), консалтингу (просування комерційного продукту на спортивному ринку), креативу та дизайну (розробка фірмового стилю змагання, спортивної символіки, концепцій рекламних компаній), впровадження медіатехнологій (розміщення рекламно-інформаційних матеріалів у ЗМІ, придбання теле-, радіо- і рекламного часу, продаж прав трансляції змагань).

Організаційні комітети:

- розробляють план підготовки до змагань, сценарій, програму та положення про спортивні змагання;

- складають кошторис змагань та подають на затвердження організаторам;

- контролюють підготовку спортивної бази до змагань у відповідності до правил конкретного виду спорту;

- визначають порядок прибуття учасників, розміщення їх за місцем проживання, проходження мандатної комісії, апробування спортивної споруди;

- слідкують за порядком проведення змагань та нагородженням переможців;

- організовують розміщення вболівальників, спонсорів, гостей;

- сприяють організованому від’їзду учасників;

- розглядають усі питання, що виникають у ході змагання.

План підготовки до спортивних змагань включає:

- визначення спортивної бази та перевірка її відповідності вимогам змагань;

- перевірку відповідності обслуговуючого персоналу вимогам змагань;

- розробку сценарію та плану спортивного змагання;

- збір інформації щодо учасників змагань (склад, приїзд, проживання, від’їзд, спортивна форма, тренування, вимоги, тощо);

- підготовку інформації для реклами;

- підготовку музичного супроводу;

- підготовку інвентарю та обладнання (або перевірка існуючого на спортивній базі);

- підготовку документації;

- підготовку нагороджень переможців та призерів;

- підбір фотокореспондентів;

- підбір учасників показових виступів, привітань, музичних пауз;

- призначення репетицій учасникам шоу-частини змагання.

Положення про змагання – є коротким викладом правил, певний нормативний акт, що встановлює порядок, функції, компетенції, обов’язки і організацію відповідного спортивно-масового заходу. Такий документ обов’язково затверджується керівництвом організатора змагань та повинен і чітко формулювати наступні пункти:

- мета і завдання змагань;

- місце та терміни проведення;

- керівництво змаганнями;

- учасники змагань;

- умови змагань;

- умови подачі та розгляду протестів;

- нагородження учасників;
- умови прийому учасників;
- форми і терміни подачі заявок;
- місце і час жеребкування;
- особливі умови змагань;
- інформаційне забезпечення;
- технічне забезпечення;
- спонсорство.

Приклад положення про змагання представлений у додатку А.24.

На основі розробленого положення складається програма спортивних змагань, де міститься опис вправ, за якими будуть змагатися спортсмени чи команди. Приклад програми змагань представлено у додатку А.25.

Для проведення спортивних змагань готується сценарій, в якому точно і детально (покроково) розписується початок, хід та завершення змагань. Сценарій включає в себе:

- інформацію про спортивну споруду та її оформлення;
- інформацію про музичний супровід змагань;
- схему розташування уболівальників, гостей, суддів, учасників;
- схему місця проведення нагородження;
- розклад та наповнюваність пауз між зустрічами, стартами, тощо;
- хід самих змагань;
- інформацію про місце та час проведення прес-конференцій.

Приклад сценарію змагань представлено у додатку А.26.

Учасники та їх організації приймають участь у змаганнях на підставі офіційного запрошення організаторів. Організації-учасниці повинні підтвердити свою участь та оформити заявку на участь спортсменів чи команди за встановленою формою, а також забезпечити спортсменів єдиною формою, проїздом до місця змагань, коштами на житло та

харчуванням. Кількість учасників та офіційних осіб від організації-учасниці визначається положенням про змагання.

Головна суддівська колегія складається із осіб, які мають певні знання та навички з виду спорту, за яким проводяться змагання, володіють правилами та умінням їх трактувати в умовах протиборства суперників і пройшли відповідну підготовку отримали суддівську ліцензію. Набираються і готуються судді із числа кваліфікованих спортсменів, тренерів даного виду спорту чи громадських активістів. Завданням суддівської колегії на змаганнях є забезпечення умов об'єктивного визначення переможців та призерів, а також запланованого ходу змагань. До головної суддівської колегії входить:

- головний суддя;

- комісар змагань;

- судді, що безпосередньо обслуговують змагання, які підзвітні тільки головному судді;

- секретаріат, який відповідає за технічне забезпечення змагань: оформлює протоколи; слідкує за точністю інформації на табло; перевіряє склад учасників; фіксує порушення правил у ході змагань; відповідає за зупинки, затримки, непорозуміння на старті, фініші чи під час гри або вправ.

Спонсорська допомога може бути надана у вигляді підтримки організаторам змагань через виділення коштів та інших ресурсів. Спонсорська допомога надається в обмін на рекламний простір заходу чи частину попередньої реклами події. Все це повинно проводитися з вигодою для обох сторін, а також з розрахунком на майбутній розвиток співпраці. Змагання забезпечуються необхідними ресурсами у вигляді продукції, в грошовій формі або іншими способами. Спонсори отримують прибуток від реклами їх товарів і послуг, зростає упізнаності їх бренду серед учасників заходу та глядачів, а також формується позитивне відношення до бренду.

Розмір спонсорської допомоги повинен відповідати масштабу заходу. Не дивлячись на бажання і готовність потенційних спонсорів надати допомогу, вигода повинна значно перевищувати інвестиції у змагання.

Чим більша кількість учасників бере участь у змаганнях, тим більший інтерес викликає захід у потенційних спонсорів. Пояснення просте: час і зусилля, що додаються для надання спонсорської підтримки заходу у 150 чоловік приблизно дорівнює часу і зусиллям, необхідним для заходу в 1500 учасників.

Очевидно, що прибуток для спонсора значно вище від заходу з великою кількістю учасників. Всі значні заходи піддаються ретельному вивченню з боку потенційних спонсорів з метою оцінки їх рентабельності. Але існує безліч місцевих компаній і організацій, готових надати спонсорську підтримку, не залежно від розмаху і значущості заходу. Будь-яка компанія, бізнес якої може бути підтриманий учасниками заходу, є відмінним кандидатом на надання матеріальної або грошової допомоги.

Представники засобів масової інформації (ЗМІ) запрошуються на змагання для висвітлення підготовки та ходу спортивного заходу, щоб забезпечити максимальне їх висвітлення. Організатори змагань розсилають у редакції газет і журналів, інформаційні агентства, теле- і радіокомпанії прес-релізи, в яких висвітлюють наступне:

- дату, час, місце і всі необхідні деталі заходу;
- історію даної події;
- спортивну карту (схему) змагань;
- список вірогідних учасників;
- список місцевих фаворитів;
- перелік призів;
- склад спонсорів.

Напередодні змагань для представників засобів масової інформації може бути проведена прес-конференція. Під час змагання організовується

прес-центр, а у ході змагань – спеціальні зони для роботи ЗМІ. Важливо, щоб результати змагань були доступні пресі якомога раніше, а також надана можливість для коротких інтерв'ю у лідерів чи представників команд. Для організації прес-конференцій запрошення розсилаються у всі ЗМІ, які можуть бути зацікавлені у темі.

Обслуговуючий персонал змагань включає в себе:

- медичних працівників;

- охорону;

- персонал спортивної споруди (директор, чергові, контролери, прибиральниці, електрики, сантехніки, тощо).

Завданням обслуговуючого персоналу є забезпечення умов проведення змагань, відповідно до правил та положення. Кожний із працівників обслуговуючого персоналу повинен відповідати за свій розділ роботи, добре володіти професійними навичками, мати спеціальний одяг, знати програму змагань і уміти діяти у раптово виникаючих ситуаціях.

Уболівальники спортивного змагання розташовуються на спеціально відведених для них місцях, при цьому можуть вільно переміщуватися на усій території Глядачі можуть мати технічні засоби уболівання, окрім заборонених правилами чи санітарними нормами.

Спортивні свята – це заходи активно-пізнавального характеру на спортивну тематику з використанням фізичних вправ, змагань, конкурсів, атракціонів, номерів самодіяльності, показових виступів. Якщо у спортивних змаганнях головним є спортивне протиборство учасників, то у спортивних святах акцент здійснюється на розважальну та пізнавальну частину програми.

Принципово організація спортивного змагання і спортивного свята не відрізняється. Однак, необхідно зауважити, що спортивні свята – це більше шоу, ніж суперництво учасників, яке наповнене атмосферою розважального масового видовища.

Спортивні свята можуть проводитися у вигляді:

- рухливих ігор (додаток А.24, А.25, А.26);

- олімпіад, які поєднують у собі вікторини та змагання з олімпійських видів спорту;

- ігрові свята, що включають бліц турніри з одного або декількох видів спортивних ігор у поєднанні з конкурсами та показовими виступами;

- марафони (теле- , шоу-, бігові, тощо);

- тематичні спортивні вечори, які будуються на обговоренні проблем спорту з фото- та відеодемонстрацією;

- зустрічі, що мають на меті живе спілкування із провідними спортсменами міста, регіону, країни;

- зльоти, конференції, які організовуються для обміну досвідом та демонстрації досягнень кращих представників спортивно-масової чи туристичної діяльності.

Комплексні спортивно-масові заходи – це залучення населення до систематичних занять фізичним вправами та активного відпочинку людей через організацію місць постійного чи тимчасового тривалого збору учасників. До комплексних спортивно-масових заходів відносяться спортивні та туристичні табори, а також спортивні та туристичні клуби.

Спортивні та туристичні табори – це організація на тривалий термін місця збору спортсменів чи туристів з метою більш інтенсивної підготовки та активного відпочинку. У таборах необхідно підтримувати два режими рухової діяльності – тренувальний та оздоровчий. Тренувальний режим включає систематичні тренування відповідно до програми підготовки певної категорії спортсменів чи туристів, а оздоровчий режим – види фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи. Перевагою таборів є те, що їх учасники постійно знаходяться на місці розташування табору, при цьому здійснюються більш інтенсивні тренувальні заняття, формується колектив (команда), розкриваються різні здібності особистісні якості учасників, розвиваються їх пізнавальні інтереси. Якщо спортивні чи

туристичні табори об’єднують у собі декілька видів спорту чи видів спортивного туризму, то план роботи табору розробляється з урахуванням побажань усіх груп учасників.

До плану входять:

- навчально-тренувальні заняття (тренувальні);

- спортивні змагання та свята;

- фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, загартування, комплексні види);

- культурно-масові заходи.

Спортивні та туристичні клуби – це організації з надання спортивно-масових або спортивно-туристичних послуг населенню з метою задоволення потреб активного відпочинку та спортивного вдосконалення. На ринку спортивно-оздоровчих послуг виділяють два типи клубів:

- при підприємствах (як структурні підрозділи або на базі майна підприємства), які надають послуги лише працівникам підприємства;

- самостійні підприємницькі суб’єкти, як і надають послуги не тільки працівникам підприємства, але й іншим категоріям населення.

Спортивний туризм – вид спортивно-масових заходів, в основі яких змагання на маршрутах, що включають подолання перешкод у природному середовищі (перевалів, вершин, порогів, каньйонів, печер, тощо) і на дистанціях, прокладених у природному середовищі та на штучному рельєфі.

5.8. Споруди, технічні засоби для фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи.

Для здійснення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи спеціально будуються споруди (спортивні комплекси, палаци спорту, манежі, спортивні зали у дошкільних, шкільних та вищих навчальних закладах, на підприємствах, у клубах, тощо) або

переобладнуються уже існуючі приміщення у відповідності до професійних та санітарно-гігієнічних вимог**.** На сьогодні найбільш доступні у експлуатації та використанні тентові конструкції, основою яких є металевий каркас, які дозволяють створювати споруди різних форм та розмірів**.**

Позитивна характеристика тентових споруд у тому, що вони мобільні, а конструкція швидко монтується. На відміну від своїх побратимів, побудованих на фундаменті, таку спортивну споруду можна тимчасово вмонтовувати практично у будь-якому місці і так же легко демонтувати. Криті тенісні корти, спортивні майданчики, басейни, комплекси для проведення змагань або верхової їзди – ось далеко не повний перелік видів спортивних споруд. На їх базі можна створити фізкультурно-оздоровчий комплекс на пришкільній території, обладнав, наприклад, криті спортивні майданчики, можна навіть зробити для дітей власний каток для занять хокеєм і фігурним катанням. Криті тенісні корти можна створити на шкільному дворі, використовуючи вже існуюче спортивне устаткування і розмітку, просто зробивши за допомогою зведення ангару тимчасове сезонне укриття, яке буде легко демонтовано з настанням теплої пори року.

Фізкультурно-оздоровчий чи спортивний комплекс на базі такої конструкції може мати практично будь-які габарити, залежно від побажань замовника. Для будь-якої споруди, в якій передбачається велике скупчення людей, особливо актуальні питання безпеки. Тентові конструкції створені із армованого матеріалу, який володіє рядом переваг: не підтримує горіння, морозостійкий до -50С, водонепроникний, не схильний до корозії, тощо. Крім того, даний матеріал пропускає ультрафіолетові промені, що сприяє створенню сприятливого мікроклімату. Світлопропускна здатність матеріалу дозволяє сонячним променям потрапляти на 80% до приміщень, що сприяє обігріву спортивної споруди у денний час взимку і економії на освітленні приміщень.

Однак, для реалізації фізкультурно-оздоровчої чи спортивно-масової роботи можна власноруч створити умови на подвір'ї школи, житлового масиву, студентського містечка, підприємства, організації. При цьому використати дерев'яні бруси, гумові шини, металеві труби, тощо. Основною вимогою до створення майданчиків є функціональність та безпечність вмонтованих пристосувань. Покриття майданчиків може ґрунтовим, штучним, трав'яним, асфальтобетонним, геопластовим, поліуретановим, тощо. Бажано, щоб такі майданчики освітлювалися у темний період доби, мали огорожу, а виступи обладнання не були гострими, тобто травмонебезпечними.

Будь-який фізкультурно-оздоровчий та спортивний комплекс повинен бути забезпечений такою кількістю інвентарю та допоміжних засобів, щоб задовольнити потреби тих, хто прийшов займатися. Спортивні снаряди, тренажери, технічні засоби, інвентар повинні мати високі експлуатаційні характеристики, до того ж сучасна універсалізація комплексів висуває вимоги до універсалізації обладнання, яке можна було б швидко прибрати чи переобладнати для проведення іншого заходу. Для занять оздоровчого спрямування та спортивних секцій можна використовувати одні і ті ж споруди та технічні засоби.

Однак, для проведення занять із плавання необхідна наявність басейну та спеціального обладнання [13]. У класифікації спортивних споруд для занять водними видами спорту можна виділити дві групи:

1) басейни побудовані на природних чи штучних водоймищах (ставок, озеро, річка, водосховище, море), які в свою чергу поділяються на:

- басейни споруджені на опорах (дерев'яних, залізобетонних чи металевих);

- плавучі басейни (на плотах з колод, понтонах, бочках).

Крім того, слід відмітити, що заняття з плавання можна проводити в умовах відкритого водоймища і без спеціально побудованого басейну, а просто на обладнаній та підготовленій ділянці пляжу чи берега. Для цього

необхідно вибрати рівну ділянку берега та водоймища з піщаним чи твердим дном без каміння, пеньків, вирів, водоростей з повільною течією (не більше ніж 1,0 м/с). Глибина біля берега 40-60 см, а на відстані 10-15 м від берега – 100-120 см. Якщо не має такого місця, то така ділянка готується, при цьому очищається дно, завозиться пісок тощо. Такі навчальні ділянки пляжу чи берега водоймища обов'язково обладнуються рятувальними засобами, роздягальнями. Сіткою відгороджуються небезпечні місця, або позначаються буйками.

2) штучні басейни:

- відкриті басейни. Можуть бути з підігрівом води та без нього. У залежності від цього і використовуються відповідно цілорічно, або тільки у теплу пору року;

- криті басейни. Призначені для цілорічної роботи або тільки у холодну пору року;

комбіновані басейни. Це споруди у яких легко розбирається бокові стіни у залежності від температури повітря, тому в холодну пору року вони використовуються як криті басейни, а в теплу - як відкриті.

За призначенням штучні басейни поділяються на:

- купально-оздоровчі басейни. Призначені для відпочинку, оздоровлення, загартування людей. Як правило будуються при санаторіях, курортах, будинках відпочинку, готелях, банях. Зараз широко розповсюджені такі басейни при будинках приватних осіб. Купально-оздоровчі басейни будуються довільної форми і їх розміри та планування визначаються у відповідності до архітектурного оформлення місцевості та фінансових можливостей. У таких басейнах повинні бути місця з різною глибиною, що дозволить купатися людям з різним рівнем володіння навичками плавання;

- *навчальні басейни.* Призначені для навчання плаванню. Будуються прямокутної форми 12,5 м; 25 м, 50 м. Глибина таких басейнів може бути

від 0,3-0,6 м – для дітей молодшого віку, до 0,9-1,4 м – для інших контингентів відвідувачів;

- *навчально-спортивні басейни.* Призначені для здійснення процесу навчання плаванню та проведення змагань. Будуються прямокутної форми довжиною 25-50 м, а шириною, у залежності від кількості доріжок. Близько третини басейну повинно бути з глибиною 0,9-1,2 м, а інша частина більш глибока:

- плавання, водне поло – 1,8-2,0 м;

- стрибки у воду – не менше 5,0 м;

- підводний спорт – до 10,0 м.

Навчально-спортивні басейни найбільш широко розповсюджені і, як правило, будуються з урахуванням вимог для проведення змагань різного рівня. Вони більш вигідні з економічної точки зору, адже дозволяють вирішувати задачі навчальні та оздоровчі завдання, а також відповідати вимогам проведення масових заходів (свят, змагань, тощо);

- *спортивні басейни.* Призначені для проведення змагань найвищого рівня і тому будуються у відповідності до правил змагань з метою забезпечення оптимальних умов для досягнення найвищих результатів. Мінімальна глибина в межах вказаних вище, а площа дзеркала води повинна бути:

для плавання – 25х16 м, 25х21 м, 25х25 м, 50х22 м, 50х25 м м;

для водного поло – 25х33.33 м;

для стрибків у воду – 25х25 м.

У спортивних басейнах обов’язково повинні бути трибуни для глядачів, необхідні підсобні та допоміжні приміщення, розминочні ванни, тощо.

3) басейни на природних водоймищах. Місце для басейнів вибирається поблизу населеного пункту, але вище місць купання худоби, миття машин, викидів промислових чи суспільних нечистот (можна і нижче за течією, але не ближче ніж за 1,5 км від забруднюючого фактора).

Дно водоймища повинно бути щільним, без ям та інших сторонніх предметів. Глибина водоймища де будується басейн для плавання чи водного поло не повинна бути нижчою ніж 1,5 м. Біля вежі для стрибків у воду повинна бути глибина не менше, ніж 5 м. Швидкість течії не повинна перевищувати 1 км/год. Вода обраного водоймища, де буде створюватися басейн, повинна бути чистою і відповідати санітарно-гігієнічним нормам.

Обрана ділянка повинна бути придатною для будівництва допоміжних приміщень, була захищеною підвищенням рельєфу чи лісом від переважаючих вітрів і відкрита для сонця. До допоміжних приміщень відносяться павільйони для чоловічої та жіночої роздягалень, кімнати для викладачів, а також, за можливістю, трибуни для глядачів.

При дотриманні основних вимог до вибору місця для будівництва басейну на відкритому водоймищі, якісному будівництві та забезпеченні всієї необхідної інфраструктури, його можна з успіхом використовувати для популяризації плавання і підвищення рівня відпочинку громадян, що проживають поблизу.

На водоймищах де рівень води коливається, краще будувати плавучі басейни на плотах з колод, металевих бочок чи понтонів, а там де постійний рівень води - басейни будуються на дерев’яних, металевих чи залізобетонних палях. Понтони, палі є основою для настилів з брусків чи дощок для стартового та поворотного помостів до яких прикріплюються поворотні щити. На стартовому помості встановлюються стартові тумбочки (верхній майданчик 50х50 см, нахил до води 10°, висота над водою в межах 60-80 см). Поверхню води між стартовим та поворотним помостами розділяють доріжки шнурами з поплавками. Ширина доріжок повинна бути 2,5 м.

4) відкриті та закриті штучні басейни. Відкриті штучні басейни складаються з головних та допоміжних приміщень. До основних приміщень відносяться від одної до п’яти ванн (окремо для плавання, стрибків у воду, водного поло, синхронного плавання), обхідні доріжки навкруги ванн,

стартові тумбочки, вежі, трампліни, установки для підігріву та очистки води. До допоміжних споруд відносяться вестибюль, роздягальні, душові, туалетні кімнати, кімнати для відпочинку та медперсоналу, сауна, зали для занять фізичними вправами на суші, тощо. Розміри та кількість ванн залежать від призначення басейна. У залежності від призначення можуть бути навчально-спортивні відкриті чи закриті басейнові комплекси з однією, двома, трьома, чотирма та більше ваннами [13].

Для проведення занять з плавання необхідний для використання такий інвентар:

- гумові надувні круги;

- поплавки з пінопласту для закріплення на грудях та на спині. Плавальна дошка з пінопласту повинна бути розміром 0,4х0,25х0,03 м, а з дерева – 0,6х0,35х0,03 м;

- надувні «манжети»;

- підтримуючі плавальні дошки;

- гумові чи пластмасові іграшки, що використовуються для вправ плавання за допомогою рук та ніг.

Індивідуальні підтримуючі засоби не тільки допомагають більш швидкому звиканню до води, навчанню елементів техніки та виховання фізичних здібностей плавців, але і виконують роль страхування, створення безпечних умов на заняттях з плавання.

До підтримуючих засобів, якими може користуватися вся група початківців, відноситься «плавальна драбина». Вона складається з восьми пінопластових квадратних дощок (площа 22,5 $см^2$, товщина 8 см), з боковими отворами, куди вставляються поперечини різної довжини. Це дозволяє змінювати конфігурацію з’єднання дощечок у залежності від мети використання підтримуючого пристрою.

Крім цього, на заняттях з плавання використовують автомобільні камери різного діаметру, ватерпольні, гумові м’ячі, мегафон, свисток, секундомір, мотузки, прапорці, буйки, ласти, плавальні окуляри.

5.9. Техніка безпеки при здійсненні фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи.

Техніка безпеки при проведенні фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи базується на організації безпечних умов для учасників. Цим займаються як відповідальні працівники спортивних споруд, залів, басейнів, тощо, так і тренери груп. У спортивних спорудах і кожного тренера повинна бути інструкція з техніки безпеки, яка завіряється керівником споруди.

Кожна інструкція включає розділи:

- загальні вимоги безпеки;
- вимоги безпеки перед початком заняття;
- вимоги безпеки під час заняття;
- вимоги безпеки у аварійних чи екстремальних ситуаціях;
- вимоги безпеки на завершення заняття.

Кожний тренер проходить інструктаж з техніки безпеки. За характером і часом проведення інструктажі поділяються на:

- ввідний;
- первинний;
- повторний;
- позаплановий;
- цільовий.

Ввідний інструктаж проводить фахівець з охорони праці або працівник, на якого наказом працедавця (або уповноваженої ним особи) покладено ці обов’язки. Первинний інструктаж на робочому місці, повторний, позаплановий і цільовий інструктажі проводить безпосередній керівник певної ділянки роботи, який пройшов в установленому порядку навчання з охорони праці і перевірку знань вимог охорони праці. Інструктажі завершуються перевіркою знань усним опитуванням або за допомогою технічних засобів навчання, а також перевіркою набутих

навиків безпечних способів роботи. Знання перевіряє працівник, що проводив інструктаж.

Ввідний інструктаж проводиться із усіма працівникам, що приймаються на роботу, з тимчасовими працівниками, що відряджаються і працівниками сторонніх організацій, що виконують роботи на виділеній ділянці, із студентами, що приходять на виробничу практику. Ввідний інструктаж проводиться за програмою, розробленою відповідно до законодавчих і іншими правових актів України з урахуванням специфіки діяльності й затвердженою в установленому порядку працедавцем (або уповноваженою ним особою).

Первинний інструктаж проводиться до початку виробничої діяльності з програми, розробленої і затвердженою в установленому порядку відповідно до вимог законодавчих і інших нормативно-правових актів з охорони праці, локальних нормативних актів організації, інструкцій з охорони праці, технічній і експлуатаційній документації.

Первинний інструктаж проводиться:

- зі всіма знову прийнятими в організацію працівниками, включаючи працівників, що виконують роботу на умовах трудового договору;

- з працівниками організації, переведеними в установленому порядку з іншого структурного підрозділу, або працівниками, яким доручається виконання нової для них роботи;

- з працівниками, що відряджаються, працівниками сторонніх організацій, що проходять виробничу практику;

- із людьми, які залучаються до фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових занять.

Повторний інструктаж проходять усі працюючі, за винятком осіб, звільнених від первинного інструктажу на робочому місці, не залежно від їх кваліфікації, освіти і стажу не рідше за один раз на рік, якщо частіше не вимагають правила з охорони праці. Повторний інструктаж проводиться з метою перевірки знань правил й інструкцій з охорони праці.

Позаплановий інструктаж проводиться:

- при введенні в дію нових або зміні законодавчих й інших нормативних правових актів, що містять вимоги охорони праці, а також інструкцій з охорони праці;

- при зміні устаткування чи обладнання, що впливають на безпеку праці;

- при порушенні працівниками вимог охорони праці, які можуть привести або привели до травми;

- на вимогу органів нагляду;

- при перервах у роботі (більше двох місяців);

- за рішенням працедавця (або уповноваженої ним особи).

Позаплановий інструктаж проводять індивідуально або з групою працівників. Об’єм і зміст інструктажу визначають у кожному конкретному випадку залежно від причин і обставин, що викликали необхідність його проведення. При реєстрації позапланового інструктажу у журналі реєстрації інструктажу обов’язково вказується причина його проведення.

Цільовий інструктаж проводиться:

- при виконанні разових робіт, не пов’язаних з прямими обов’язками працівника за фахом;

- при ліквідації наслідків аварій, стихійних лих;

- при проведенні фізкультурно-оздоровчих чи спортивно-масових заходів (змагання, свята, походи, тощо).

Проведення усіх видів інструктажів фіксується у відповідних журналах проведення інструктажів із вказівкою підпису того, хто інструктує і підпису того, хто інструктується, а також дати проведення інструктажу.

Інструкція з охорони праці, наприклад під час занять на відкритих спортивних майданчиках, у загальних вимогах до безпеки може включати

пункти із визначення відповідних санітарно-гігієнічних норм, вимог до устаткування, спортивної форми, зовнішнього вигляду.

До засобів безпеки перед початком занять можуть входити пункти із роз'ясненням умов та місця підготовки вихованців до занять, підготовки інвентарю та майданчика.

У вимогах безпеки під час проведення занять відображаються вимоги до дисципліни підопічних, положення викладача на майданчику, підбору вправ, організації підстраховки, безпечного руху при переміщеннях, тощо. Також важливо передбачити дії у екстремальних ситуаціях, де вимоги стосуються дій тренера та підопічних при виникненні нещасних випадків, місця розташування аптечки, наявності медичного персоналу, вільного доступу до телефонів, доступу у найближчі приміщення, тощо.

До вимог після закінчення заняття входить організація звільнення майданчика від інвентарю, організований вихід з майданчика, правила особистої гігієни.

Будь-які заняття чи заходи вимагають ретельного розгляду усіх екстремальних чи травмонебезпечних ситуацій, передбачення їх виникнення, а також, при необхідності, проведення рятувальних операцій.

Особливої уваги потребує техніка безпеки при заняттях на воді, зокрема заняття з плавання на відкритому водоймищі, які повинні обов'язково обладнуватися спеціальним рятувальним інвентарем:

- рятувальним колом;
- рятувальними кулями;
- «кінцем Александрова»;
- багором;
- рятувальними нагрудниками поясами, жилетами, човнами.

Рятувальний інвентар повинен бути легкодоступним і підготовленим до використання за необхідності.

Рятувальне коло. Виготовляється з пробкового дерева чи пінопласту, обтягується матерією й фарбується в яскравий колір. По периметру кола прикріплюється міцна мотузка, тримаючись за яку його кидають, а також можна триматися потерпілому. Діаметр кола близько 80 см, маса до 3-4.

Рятувальна куля. Матеріал і технологія виготовлення попередні. Дві кулі з'єднуються міцною мотузкою на відстані 50 см, до середини якої кріпиться шнур довжиною 25-30 м для підтягування потерпілого.

«Кінець Александрова». Складається з міцного капронового шнура довжиною 30-40 м й товщиною до 10 мм. На кінці мотузки петля довжиною 60-100 см з закріпленими на ній двома поплавками (діаметр кожного 1 см) та обплетеним важком (200-250 г). На іншому кінці менша петля (діаметр 30-40 см). Тримаючи мотузку, змотану великими колами, за малу петлю кидають кінець з великою петлею, поплавками та важком у бік потерпілого для допомоги.

Багор. Призначений для діставання потерпілого з води. Це жердина з гаком на кінці, який прикритий пінопластовими кульками для запобігання травмування і збільшення плавучості багра. В закритих чи наливних басейнах з цією метою застосовують звичайні бамбукові чи металеві жердини довжиною 3-5 м.

Рятувальні нагрудники, пояси, жилети. Це пристосування, зрублені з водостійкої чи прогумленої тканини, окремі відсіки якої заповнюються пінопластом чи повітрям. Вони одягаються у залежності від конструкції для запобігання утопленню людини.

На спеціальній дошці оголошень виішується розклад занять, інформація про температуру води та повітря, плакати про техніку безпеки та правила спасіння на воді та надання допомоги потерпілим, кінограми з техніки плавання [13].

РОЗДІЛ 6
ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТА СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ

Фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи можуть здійснюватися:

I. З різновіковими категоріями населення:

- з дітьми;
- з молоддю;
- з людьми середнього віку;
- з людьми старшого та похилого віку.

II. У різних соціальних сферах:

- серед дошкільнят та школярів;
- серед студентів;
- серед працюючого населення;
- серед пенсіонерів.

III. В залежності від місця реалізації послуг:

- у місті;
- у сільській місцевості;
- у спортивних та оздоровчих клубах;
- за місцем проживання;
- на підприємстві;
- в організаціях;
- у закладах;
- на туристичних базах;
- у санаторіях, профілакторіях;
- на курортах.

IV. В залежності від місця проведення заходів:

- у спортивному залі;
- на майданчику;
- на стадіоні;
- на березі річки;
- у парку;
- у басейні;
- на відкритому водоймищі;
- у горах;
- у лісі.

6.1. Вікові особливості рухової активності.

Формування людини на всіх етапах його еволюційного розвитку проходило у нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю. Організм людини постійно розвивається. Сама природа розпорядилася так, що людині необхідно вдосконалювати свої фізичні здібності. Дитина ще не народилося, а його майбутній розвиток вже взаємозв'язаний з руховою активністю. Потреба у русі є характерною особливістю зростаючого організму. На жаль, доросла людина відчуває значно меншу потребу в рухах, ніж дитина. Але рух необхідний, як їжа і сон. Недолік їжі і сну відчувається організмом, викликаючи цілий комплекс змін у роботі його систем.

Рухова ж недостатність проходить абсолютно непоміченою, а часто супроводжується навіть відчуттям комфорту. При дефіциті рухової активності знижується стійкість організму до простуди і дії хвороботворних мікроорганізмів. Зниження рухової активності у поєднанні з порушенням режиму харчування і неправильним способом життя приводить до появи надлишкової маси тіла за рахунок відкладення жиру в тканинах. Величезна кількість людей різного віку займається

фізичною культурою для того, щоб поліпшити самопочуття, зміцнити здоров’я, стати сильними, спритними, витривалими, мати стрункy фігуру, добре розвинені м’язи.

Рухова активність є складовою частиною здорового способу життя і використовується як оздоровчо-кореляційний метод, що сприяє удосконаленню функцій організму людини:

- спонукальної функції, при якій рухова активність є природженою біологічною потребою, задоволення якої у певному об’ємі й якості так само необхідне, як і будь-який інший, наприклад, природжена харчова;

- моторної функції, яка є основним зовнішнім проявом життєдіяльності організму, включаючи розумову функцію мозку. Завдяки руховій активності організм взаємодіє як з соціальним, так і із зовнішнім біологічним середовищем;

- творчої функції, при якій провідним чинником онтогенезу є рухова активність, включаючись в процес з моменту запліднення яйцеклітини і завершуючись у кінці життя. Суть полягає в тому, що в циклі обміну речовин «витрати – відновлення» рухова активність приводить до надлишкового анаболізму, який є основою прогресивного розвитку організму;

- стимулюючої функції. Найголовнішим активатором мозку є працюючі скелетні м’язи. Стимуляція поточної розумової діяльності можлива лише завдяки механізму зворотного зв’язку пропріорецептивної аферентації працюючих м’язів;

- тренувальні функції. При систематичний заняттях фізичними вправами підвищуються фізичний і енергетичний потенціали організму людини в цілому, викликаючи глибинні системні, функціональні, біохімічні, структурні перетворення організму через активацію функції генетичного апарату клітин;

- захисної функції, що підвищує імунітет за допомогою систематичних фізичних вправ, сприяючих виробленню біологічно

активних речовин, і «виправленню» дефектів механізмів саморегуляції хворого організму, а також підвищенню його стресостійкості [10].

6.2. Організація спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми різного віку.

При організації фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів з дітьми необхідно враховувати:

- закономірності та основні періоди найбільш активних морфофункціональних і психічних змін, які відбуваються внаслідок розвитку організму дітей та формування їх особистості.

Процес розвитку біологічного організму відбувається протягом всього життя людини, але найбільш інтенсивний він у дитячому і юнацькому віці. Розвиток дитини підкоряється певним закономірностям, які знаходять своє віддзеркалення у морфологічних і функціональних особливостях, властивих різним віковим періодам. До них відносяться нерівномірність, неодночасність і обумовленість статтю процесів зростання і розвитку, а також вплив генетичних і середовищних чинників. Тому для правильного підходу до роботи з дітьми необхідно знати і враховувати вікові закономірності розвитку.

Одним з основних принципів збереження і зміцнення здоров’я дітей і підлітків є гармонійність фізичного і психічного розвитку дитини. Під фізичним розвитком розуміють стан морфологічних і функціональних властивостей і якостей, а також рівень біологічного розвитку, що відображають не моментальну характеристику стану, а динаміку процесу обумовлених віком змін розмірів тіла, статури, зовнішнього вигляду, м’язової сили і працездатності. З фізичним розвитком тісно пов’язані моторний (руховий) і статевий розвиток.

Розвиток організму дитини складний біологічний процес, він характеризується не лише кількісним наростанням маси тіла, але і

якісними структурними змінами у багатьох органах і тканинах, у тому числі в кістковій системі, що забезпечує зростання тіла в довжину. Для кожного вікового періоду характерний певний стан кісткової системи, поява точок окостеніння в кінцівках, за якими можна визначити на підставі рентгенологічних знімків дійсний біологічний вік, його відповідність паспортному, тобто виявити наявність і міру відхилень у фізичному розвитку підлітка.

Таким чином, закономірності фізичного розвитку дітей полягають у хвилеподібній динаміці процесів розвитку та росту. Кожен орган людського тіла зростає у своєму темпі; в цілому частини тіла розвиваються нерівномірно й непропорційно. Приблизно до 10-річного віку розвиток відбувається однаково у хлопчиків і дівчаток. До цього часу у кров починають посилено надходити статеві гормони, специфічний для певної статі. Прискорення зростання і статевого дозрівання у дівчаток починається на 1-2 роки раніше, ніж у хлопчиків. З 10 років дівчатка починають зростати інтенсивніше і обганяють у зрості хлопчиків. Після завершення процесу статевого дозрівання темпи зростання дівчаток різко знижуються. До 17-18 років довжинні параметри досягають свого максимуму і далі майже стабілізуються. Хлопчики у 12-14 років продовжують посилено зростати, і до 15-16 років їх зростання, як правило, значно інтенсивніше, ніж у дівчаток. У цілому зростання хлопчиків продовжується довше (до 20-23 років), бо повне завершення статевого дозрівання відбувається у них дещо пізніше.

Оскільки організм розвивається стрибкоподібно, і різниця між окремими етапами життя зводиться до кількісних і якісних змін, то вважається, що загальнобіологічними властивостями живої матерії є процеси зростання і розвитку. Загальне зростання характеризується збільшенням довжини тіла, залежним від зростання і розвитку скелета, що, у свою чергу, є одним з основних показників здоров’я і фізичного розвитку

дитини. Зростання і фізичний розвиток відбуваються одночасно. При цьому має місце:

- морфологічне диференціювання тканин, органів і їх систем;
- змінюється форма органів і усього організму;
- удосконалюються і ускладнюються функції та поведінка.

Між зростанням і розвитком є взаємна закономірна залежність. У ході цього процесу накопичуються кількісні зміни, що приводить до появи нових якостей. Не можна вважати наявність вікових особливостей будови або діяльності різних фізіологічних систем свідоцтвом неповноцінності організму дитини на окремих вікових етапах, тому що кожен вік характеризується саме комплексом подібних особливостей.

Між фізичним і психічним розвитком дитини, за даними П. Ф. Лесгафта [23], існує тісний взаємозв’язок: фізичне виховання здійснюється шляхом дії на психіку дітей, що, у свою чергу, відбивається на розвитку психіки. Інакше кажучи, фізичний розвиток обумовлює психічне. Основою закономірністю духовного і психічного розвитку є те, що між віком людини і темпами духовного розвитку виявляється обернено пропорційна залежність. Існують оптимальні терміни для становлення окремих видів психічної діяльності і обумовленого ними розвитку духовних якостей – сенситивні періоди (вікові періоди, коли умови для розвитку тих або інших якостей оптимальні). У міру розвитку психіки людини її духовні якості набувають стійкості, зберігаючи при цьому пластичність і можливість компенсації. На пластичності нервової системи (здібності до адекватних перебудов функціональної організації мозку у відповідь на значимі зміни зовнішніх і внутрішніх чинників) будується процес виховання. Пластичність також відкриває можливості компенсації: слабкі психічні функції можуть бути компенсовані сильнішими якостями (наприклад, слабка пам’ять може бути компенсована вищою організацією пізнавальної діяльності);

- високий рівень природної потреби рухової активності. Існує гігієнічна норма рухової активності дітей, де науково обґрунтовані кількісні її параметри, які відповідають біологічній потребі зростаючого організму у рухах (табл. 6.1).

Таблиця 6.1

Шкала оцінки сумарної добової активності дітей 5-17 років (дані А. Г. Сухорева (за Г. П. Богдановим [7])

Вік, стать		Гіпокінезія	Гігієнічна норма
5-6	Енерготрати (МДж)	7,5	8,6-10,5
	Локомоції (тис. кроків)	9	11-15
	Тривалість рухового компоненту (годин)	4	4,5-5,5
7-10	Енерготрати (МДж)	8	10,6-12,5
	Локомоції (тис. кроків)	10	15-20,5
	Тривалість рухового компоненту (годин)	3,5	4-5
11-14			
хлопці	Енерготрати (МДж)	10	12,6-14,5
	Локомоції (тис. кроків)	15	20-25
	Тривалість рухового компоненту (годин)	3	3,5-4,5
дівчата	Енерготрати (МДж)	10	12,6-13,5
	Локомоції (тис. кроків)	12	17-23
	Тривалість рухового компоненту (годин)	3	3,5-4,5
15-17			
хлопці	Енерготрати (МДж)	12	14,6-16,5
	Локомоції (тис. кроків)	20	25-30
	Тривалість рухового компоненту (годин)	2,5	3-4
дівчата	Енерготрати (МДж)	11	13,6-14,5
	Локомоції (тис. кроків)	15	20-25
	Тривалість рухового компоненту (годин)	3	3,5-4,5

У кожної людини індивідуальна потреба у добовій руховій активності. Вона залежить від віку, статі, стану здоров’я, індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності, місцевих кліматичних умов, організації навчально-виховного процесу, режиму дня і багатьох інших чинників.

Біологічними критеріями оптимальної рухової активності вважаються економічність і надійність функціонування усіх систем організму, його здатність адекватно реагувати на постійно змінні соціальні, біологічні і гігієнічні умови довкілля. Порушення гомеостатичної рівноваги організму, надлишкова напруга механізмів саморегуляції його провідних адаптивних систем, що виявляються у його неадекватних пристосувальних реакціях, вказують на невідповідність рухової активності величині її гігієнічної норми.

- ефективність різних форм та видів організації заходів. Значну роль для здійснення фізкультурно-оздоровчої роботи відіграють заходи у режимі навчального дня дітей для підтримання оптимального рівня працездатності. Також для задоволення індивідуальних інтересів та запитів дітей у процесі формування здорового способу життя важливо залучати їх до різних змагань та свят, особливо за участі їх сімей.

Для людей молодіжного віку (19-30 років) характерним є продовження морфофункціонального розвитку організму на фоні завершення зростання тіла у довжину. Спостерігається збільшення маси тіла, обхвату й екскурсії грудної клітки, життєвої ємкості легенів, м’язової сили, фізичної працездатності. У цей період біологічного розвитку, період завершення становлення організму молодої людини, його організм має досить високу пластичність адаптації до фізичних навантажень.

Молодь прийнято поділяти на такі вікові групи:

- 17-19 років – юнацтво. Біологічно це період завершення фізичного дозрівання, вік самовизначення та початку самостійної професійної діяльності або вибору і здійснення якісно нового професійного навчання. Починається розділення життєвих шляхів хлопців і дівчат, що у подальшому приводить до глибшої економічної, політичної і культурної диференціації серед них. У цьому віці починається процес соціалізації – відбувається набуття майже всієї повноти цивільних прав, в той же час

розширюється діапазон суспільно-політичних ролей і пов’язаних з ними інтересів та відповідальності;

- 20-24 роки – власне молодь. Людина у цьому віці, будучи дорослим у фізіологічному відношенні, продовжує процес соціалізації. Цю вікову групу перш за все складають студенти і молоді люди, які завершують основну професійну підготовку, вступають у виробничу діяльність та створюють власні сім’ї;

- 25-30 років – старша молодь. У цьому віці на основі особистого досвіду виробничого і родинного життя, а також участі молоді у політичних відносинах завершується процес формування зрілої особистості. Молоді люди цього віку виконують роль батьків у власних сім’ях. Вони вже знайшли свою дорогу у житті.

Фізичне виховання у молодих людей набуває значення ефективного формуючого чинника здорового способу життя при спрямованому використанні засобів і методів відповідно до індивідуальних даних їх фізичного розвитку й підготовленості.

Оптимізація фізичного розвитку молоді має бути спрямована на вдосконалення тих фізичних якостей, низький рівень яких негативно впливає на здоров’я, працездатність у професійній діяльності, а також на морфофункціональні зміни, наприклад при регулювання маси тіла.

Молодь в значній частині володіє тим рівнем мобільності, інтелектуальної активності і здоров’я, який вигідно відрізняє її від інших груп населення. В той же час перед будь-яким суспільством постає проблема мінімізації особистих витрат на різного роду діяльність, при цьому вона, за своєю природою, готова до будь-якого почину. Тому для молоді найбільш характерним є спортивно-масова спрямованість діяльності, хоча деякі фізкультурно-оздоровчі заходи вкрай необхідні у повсякденному їх житті (ранкова гімнастика, активний відпочинок у вихідні дні, участь у святах).

Збереження здоров’я людей середнього віку має величезне суспільне і соціально-економічне значення. Саме ця категорія населення має найбільший трудовий і життєвий досвід, що особливо ціниться суспільством у цілому. За даними статистичних досліджень, середня тривалість життя складає 68 років. Причому, після 45-50-літнього віку кількість людей, що займаються фізичними вправами, різко зменшується.

Середній вік пов’язаний з характерними фізичними і соціальними змінами. Їх вплив на жіночу і чоловічу стать неоднаковий. У жінок в цей час настає менопауза. Щомісячні менструальні цикли припиняються, що є ознакою закінчення репродуктивного періоду. В середньому менопауза настає у 45 років, але у індивідуальних випадках цей період може початися на 10 років раніше чи пізніше. Це відбувається поступово або раптово. З припиненням активності яєчників знижується рівень статевих гормонів – естрогену і прогестерону. Дефіцит естрогену, зокрема, впливає на стан здоров’я і зовнішність жінки.

Фізіологічні зміни у чоловіків середнього віку не можна порівняти з жіночою менопаузою. Згасання статевої функції настає лише до 70 років. Єдина поширена фізична зміна у чоловіків – це випадіння волосся, що може привести до облисіння. Це явище значною мірою визначається генетично. Як у чоловіків, так і у жінок середній вік інколи пов’язаний з переоцінкою пройденого шляху й планів на майбутнє, що може викликати тривожний або депресивний стан.

Саме тому віковий період 45-55 років для оздоровчої фізичної культури характеризується як найбільш важливий, оскільки є деяким переломним не лише у віковому і репродуктивному аспектах, але і в показниках функціонального стану, а також фізичної активності людини.

Вважається, що люди середнього віку практично не мають абсолютного здоров’я, а рівень хронічних захворювань часто не дозволяє застосовувати звичайні тренувальні програми, розраховані на середньостатистичну здорову людину. Тому, на жаль, мають місце різні

неприємні інциденти, пов’язані з непередбачуваною реакцією людей цієї вікової категорії на фізичне навантаження. Нестабільність артеріального тиску під час тренування, запаморочення, підвищений ризик травм суглобово-зв’язкового апарату, подальше після навантаження безсоння, емоційно-психічна нестійкість (особливо у осіб жіночої статі) – ось мінімальний перелік проблем, які можуть ускладнювати роботу фахівців з особами даного віку.

Ефективні заняття оздоровчою фізичною культурою у цей період, у тому числі і загальною фізичною підготовкою, дозволяють не лише поліпшити або зберегти тривалий час функціональні можливості чоловіків і жінок на високому рівні, але й створюють надійні умови для формування у них стійких мотивів, а також потреб у фізичній активності впродовж подальших років життя. На думку багатьох авторів, саме фізкультурно-оздоровчі заняття можуть компенсувати негативну дію зовнішніх чинників довкілля, а також стати профілактично-реабілітаційним засобом різних захворювань.

Найважливішою метою тренування для людей середнього віку є профілактика серцево-судинних захворювань, що вважається основною причиною зниження працездатності та підвищення смертності у сучасному суспільстві. Крім того, необхідно враховувати вікові фізіологічні зміни в організмі у процесі інволюції. Все це обумовлює специфіку занять оздоровчою фізичною культурою і вимагає відповідного підбору тренувальних навантажень, методів і засобів тренування.

У середньому віці на тлі збільшення об’єму вправ для розвитку загальної витривалості й гнучкості знижується необхідність у навантаженнях швидкісно-силового характеру (при повному виключенні швидкісних вправ). Крім того, у осіб старше 40 років вирішального значення набуває зниження чинників ризику ішемічної хвороби серця (нормалізація обміну холестерину, артеріального тиску й маси тіла), що можливо лише при виконанні вправ аеробної спрямованості на

витривалість. Тому, основний тип навантаження, який використовується у оздоровчій фізичній культурі осіб середнього віку – аеробні циклічні вправи. Найбільш доступним і ефективним з них є оздоровчий біг.

Зважаючи на все вищесказане, слід підкреслити особливу важливість фізичного тренування і активного способу життя людей середнього віку. Помірний режим систематичних фізичних навантажень затримує розвиток багатьох симптомів старіння, покращує функціональний стан найголовніших систем організму, підвищує витривалість, підтримує гнучкість і рухливість суглобів, м’язову силу, координацію руху, стабілізує емоційно-психічний стан людей. Кардіологи підкреслюють особливо важливу роль фізичного тренування у запобіганні коронарній недостатності, атеросклерозу і їх ускладнень, оскільки саме гіподинамія є найбільш поширеною причиною розвитку цих захворювань у осіб середнього віку.

Таким чином, фізична активність людей середнього віку:

- покращує якість регулювання фізіологічних процесів організму;
- сприяє позитивним функціональним перетворенням у головних органах і системах організму;
- підвищує швидкість регуляції метаболічних процесів.

Але збільшення адаптаційних можливостей організму за рахунок фізичного тренування у людей середнього віку спостерігається лише тоді, коли міра фізичної активності відповідає його віковим й індивідуальним можливостям. Інакше, заняття фізичними вправами можуть завдавати шкоди і викликати серйозні ускладнення у стані здоров’я. Особливу увагу потрібно приділяти людям цього віку, які мають хронічні захворювання внутрішніх органів, надлишкову вагу, злоякісні утворення, цукровий діабет, гіпертонію, порушення діяльності опорно-рухового апарату. Допуск до занять такої категорії клієнтів повинен здійснюватися після ретельного медичного обстеження.

Для осіб середнього віку слід з особливою обережністю дозувати тривалість і темп навантаження. Інтенсивність слід регулювати строго у відповідності до функціонального стану людини. Тренуючий ефект занять залежить не лише від їх інтенсивності, але також від регулярності. Виявлено, що тренованість людини підвищується, якщо заняття тривають не менше 30 хвилин 3-5 раз на тиждень. Якщо тренування здійснюються у кількості менш ніж 3 рази на тиждень, то їх тренувальний ефект практично мінімальний. Вправи на витривалість є найбільш більш оптимальними для людей середнього віку, і щонайкраще впливають на їх здоров'я і фізичну працездатність.

Будуючи заняття для осіб середнього віку важливо на першому етапі виділити 10 хвилин для загальнорозвиваючих вправ, 10-15 хвилин – для спеціальних вправ, 20-25 хвилин – для вправ з обтяженнями і 10 хвилин – для дихальних вправ. При цьому рекомендується врахувати, що ця схема може піддаватися корекції у бік скорочення або подовження залежно від відновних здібностей людей. Проте, у міру зростання тренованості й досягнення хорошого рівня працездатності у людей середнього віку, не слід далі інтенсифікувати навантаження та збільшувати її тривалість активного навантаження зверх рекомендованого часу, оскільки надмірна напруга та втома у цьому віці категорично протипоказані. Щоб зберегти здоров'я і досягнутий рівень працездатності, людям цієї вікової категорії досить займатися 30-40 хвилин або не більше 1 години три-чотири рази на тиждень.

Для людей літнього віку фізична культура відіграє важливу роль для підтримки хорошого стану здоров'я та раціонального використання наявних резервів організму. Осіб літнього віку умовно можна розділити на три групи:

- *до першої групи* можна віднести тих, хто в молодості активно займався фізичною культурою й спортом і зараз, не дивлячись на вік, продовжує захоплюватися улюбленим видом спорту. У окремих випадках

таким літнім спортсменам можна навіть дозволяти брати участь у змаганнях, але лише у своїй віковій групі і за правилами, що враховують їх вік;

- *до другої групи* відносяться практично здорові літні люди, що не захоплювалися фізичною культурою, принаймні останніми роками. Вони потребують кваліфікованої поради і допомоги, без чого їх самостійні заняття можуть принести більше шкоди, ніж користі;

- *третю групу* складають особи, які найбільше страждають захворюваннями, що часто бувають у літньому віці: ішемічною, гіпертонічною хворобою, хронічним бронхітом, артритами, тощо. Представники цієї групи потребують суворо дозованих занять фізичною культурою під постійним наглядом фахівців або в групах лікувальної фізкультури при лікувально-профілактичних установах.

Для людей старшого віку необхідна різноманітність засобів фізичної культури. Основною формою є групові заняття, які проводяться під керівництвом фахівців та лікарським контролем. Найбільш корисні для людей похилого віку елементи тих видів спорту, вплив яких виявляється у економізації функцій систем організму. Це так звані циклічні види спорту з навантаженням на «витривалість»: біг і плавання на довгі дистанції, ходьба на лижах, веслування, тощо. Особливо корисні для людей старших років ті види занять, які дозволяють поєднувати тренувальний ефект фізичних вправ із загартуванням. Для літніх людей важливим є використання гімнастичних вправ, що дозволяють включати у роботу усі суглоби, щоб уникнути обмеження рухливості, яке розвивається у них з віком.

Можна назвати і деякі інші види фізичної активності, доступні літнім людям: полювання, рибна ловля, катання на човнах, велосипеді, помірна робота на дачних ділянках, тощо. Вправи, що рекомендуються, повинні виконуватися у повільному темпі, м’яко, ритмічно, забезпечувати глибоке і повне дихання. Вище перераховані види фізичної активності можна

включити у той мінімум, який доступний кожній практично здоровій літній людині.

Встановлено, що найбільш доступним видом занять є ходьба, особливо швидка. Цей природний вид переміщення, у якому беруть участь більшість м'язів скелету, сприятливо впливає на обмін речовин. Ходьба із швидкістю 3 кілометри на годину збільшує обмін речовин приблизно у півтора рази. Фізично підготовленим людям можна рекомендувати почати з дистанції 1 кілометр, на якій доцільно виділити чотири рівні відрізки: перший і третій з них відводять бігу підтюпцем, а другий і четвертий – ходьбі. Дуже важливо при цьому стежити за диханням, яке повинне залишатися ритмічним і поглиблюватися у міру подолання дистанції. Поступово дистанцію збільшують. У той же час не рекомендується використовувати ходьбу як фізичну вправу у ранковий час до початку роботи, оскільки важко прогнозувати енергетичні витрати протягом подальшого робочого дня, що може привести до втоми і перевантаження серцево-судинної системи.

Майже всім літнім людям доступна ранкова гігієнічна гімнастика або, як її називають, зарядка. Зарядка до певної міри усуває знайоме багатьом літнім людям відчуття скутості, млявості, що з'являється після пробудження. Важливо після сну не прискорювати різко темп виконуваних рухів, не використовувати силові вправи, входити в ритм дня поступово, разом з виконанням повсякденних побутових робіт (прибирання ліжка, гігієнічний душ, тощо) В той же час, ранкова гімнастика у літньому віці повинна бути обмежена за часом. Набір вправ із застосуванням силових навантажень категорично не рекомендується. Перехід від сну до неспання повинен займати не менше півгодини-години для рівномірного включення в життєдіяльність всіх систем організму.

Обов'язкове проведення ранкової гігієнічної гімнастики – щодня протягом 12-15 хвилин у провітреній кімнаті, а краще на балконі, у дворі або в саду. У комплекс зазвичай включають 12-17 вправ для верхніх і

нижніх кінцівок, м’язів тулуба, черевного преса, які повторюють 6-8 раз. Завершують заняття повільною і швидкою ходьбою, дихальними вправами і самомасажем. Комплекс гігієнічної гімнастики (або окремі рухи) можуть бути повторені й у другій половині дня або увечері, проте не пізніше ніж за 2 години до сну.

Багато літніх людей і після виходу на пенсію продовжують працювати. Для таких виробнича гімнастика вимагає зменшеного навантаження. Це досягається за рахунок меншої кількості повторень кожної вправи і, відповідно, збільшення пауз відпочинку між вправами. Амплітуда рухів дещо обмежується. Інтенсивність фізкультурних пауз у другій половині робочого дня повинна складати 50-60% від інтенсивності першої фізкультпаузи.

При цьому, важливе значення для них набуває використання фізкультурних пауз серед робочого дня. Вправи під час фізкультурних пауз виконують, як правило, в середньому і повільному темпі, а число активних перерв у роботі повинна досягати 5-8 протягом дня. Можна додати декілька вправ поза межами активного відпочинку, якщо підніматися сходами пішки.

Із видів загартування для осіб похилого віку можна використовувати спочатку не водні процедури, що охолоджують, а повітряні ванни, від яких потім поступово можна перейти до найбільш інтенсивних процедур. Літнім людям, в яких знижена реактивність організму при загартуванні холодом рекомендується попереднє розігрівання легкими фізичними вправами.

Однак, зниження функціональних можливостей старіючого організму змушує з обережністю застосовувати максимальні фізичні навантаження і змагання. Ці навантаження, так само як і метод змагання, використовуються у літньому віці кожного разу за таких умов, коли виключаються перенапруження. При цьому необхідно відмовитися від виконання навантажень «понад силу», а якщо змагатися, то тільки лише у

своїй віковій категорії. Тому, при виконанні фізичних вправ фахівці рекомендують не переходити межі втоми, а при виникненні відчуття втоми видозмінювати рухи, урізноманітнювати форму м'язової діяльності або, якщо це вже не приносить полегшення, припиняти її. Для збереження працездатності у літньому віці можна переривати діяльність, відпочивати при перших ознаках втоми або «переносити» навантаження на інші, невтомлені м'язові групи. Останнє найбільш доцільне, оскільки дозволяє, раціональніше використовувати час занять фізичними вправами, тобто їх «щільність» (відношення часу, витраченого на рухову активність, до всього часу заняття), а також за рахунок активною відпочинку у вигляді «рухових переключень» прискорити відновлення реакцій організму, викликаних попереднім навантаженням. Слід також пам'ятати, що для літніх людей несприятливі такі положення, при яких важко дихати і з'являються неприємні відчуття приливу крові до голови, шум у скронях, тощо. Тому, потрібно уникати різких змін положення тіла, швидких рухів, вправ, пов'язаних з великою м'язовою напругою і натужуванням.

Зважаючи на вище сказане, підбір навантаження для літньої людини завжди розробляється строго індивідуально. Для цього враховується вік, досвід занять фізичною культурою у минулому і наявність хронічних захворювань у сьогоденні. Саме тому всі вправи повинен підібрати фахівець – маючи на руках історію хвороби людини старшого віку і ретельно проаналізувавши його фізичний стан. Заняття фізичними вправами для літніх людей мають бути регулярними. Але при цьому необхідно здійснювати постійний контроль самопочуття. Якщо виконання навіть зовсім простої і легкої вправи викликає дискомфорт, від нього краще на якийсь час відмовитися і проконсультуватися з фахівцем.

При складанні тренувального навантаження необхідно орієнтуватися на дані ЧСС (частота серцевих скорочень). З віком межа максимального пульсу знижуються. Але чим вище рівень тренованості людини і

можливості перенесення навантаження, тим може бути вище частота пульсу.

У практичних цілях максимальний пульс для аеробного навантаження можна визначати за формулою:

макс. ЧСС = 220 – вік (роки).

Чисельні дослідження доводять, що фізичні навантаження надають тренуючий ефект у тому випадку, якщо ЧСС при їх виконанні складає 60-80% від максимальної. Починати займатися потрібно при навантаженнях, що виконуються на рівні 60% від максимальної ЧСС. Наприклад, для 60-річного чоловіка це буде 96 ударів за хвилину. У міру підвищення рівня тренованості інтенсивність навантаження можна збільшити до пульсу 112 уд/хв (70% від максимального), а потім і до 128 уд/хв (80%). Головне – під час навантаження стежити за тим, щоб воно було помірним, оскільки для нетренованих людей навіть розрахована за формулою ЧСС може виявитися не в аеробній зоні, що тренує судини, а в гліколітичній зоні, що використовує не жири, а глікоген. Такий тренувальний режим не даватиме корисного ефекту серцево-судинній системі, і тим більше не спалюватиме надлишкові жирові відкладення.

6.3. Організація спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в залежності від місця реалізації послуг.

В залежності від місця реалізації спортивно-масової та фізкультуро-оздоровчої діяльності виявляються особливості її планування, організації й проведення. Сільські і міські умови життєдіяльності істотно розрізняються своїми соціально-екологічними, економічними та психологічними характеристиками. Обмеженість території сільських поселень, їх віддаленість один від одного, від міст знижують комунікативні й інформаційні можливості в організації вільного часу дітей, підлітків, сільської молоді, працюючого населення.

Міська і сільська місцевості різняться як за кількістю населення, так і за кількістю установ, які можуть надавати фізкультурні послуги. У місті можна використати спортивні бази навчальних закладів, клубів, мікрорайонів, а при проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів та спортивних свят – майданчики, стадіони, вулиці та площі міста. При цьому різні заходи можна проводити одночасно, залучаючи неоднакові вікові категорії населення. У сільській місцевості школа є чи не єдиною установою сфери культури і відпочинку.

Для сільської місцевості основними проблемами є:

- недостатнє використання можливостей фізкультури у вирішенні соціально-економічних проблем;

- відсутність спортивно-оздоровчої інфраструктури у сільській місцевості;

- низький рівень матеріально-технічного та кадрового забезпечення галузі;

- недостатній рівень фізкультурно-оздоровчої діяльності різних груп населення;

- недосконала система роботи з підготовки спортсменів масових розрядів.

Фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота з населенням за місцем проживання спрямована на збереження фізичного здоров’я громадян і, перш за все, дітей і молоді, залучення їх до здорового способу життя. Види і форми роботи полягають у:

- проведенні занять в секціях з різних видів спорту та у оздоровчих групах;

- організації спортивних команд і клубів;

- проведенні змагань;

- проведенні спортивних свят та інших заходів;

- участі у заходах, що проводяться в рамках масових міських рухів, міської спартакіади.

Для забезпечення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи за місцем проживання необхідно проводити набір і комплектування спортивних секцій, створювати ігрові команди для участі у масових змаганнях, організовувати і проводити сезонні спартакіади серед дитячих майданчиків, організовувати на майданчиках щоденну ранкову гімнастику на відкритому повітрі для різних вікових категорій населення, організовувати лижні прогулянки, катання на ковзанах, санках, брати участь у тижнях лижника, днях здоров'я, організовувати оздоровчі та загартувальні заходи, проводити масові рухливі ігри, змагання «Веселі старти», свята мікрорайонів «Папа, мама і я – спортивна сім'я», «Здоров'я в порядку – спасибі зарядці!», «Маля», «Нептун», «Золота осінь», тощо.

Особлива увага повинна приділятися організації фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів у заміських оздоровчих установах. При цьому у режимі дня на фізкультурні і оздоровчі заходи слід відводити не менше 3 годин, а план повинен включати:

- ранкову гігієнічну гімнастику;
- загартувальні процедури;
- рухливі ігри і заняття різними видами фізичної підготовки;
- спорт;
- лікувальна фізкультура;
- плавання;
- прогулянки, екскурсії і походи;
- спортивні змагання і свята.

Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота проводиться з урахуванням віку, фізичної підготовленості і стану здоров'я дітей. Для занять фізкультурою діти поділяються на основну, підготовчу і спеціальну групи. Дітям основної фізкультурної групи дозволяється участь у всіх фізкультурно-оздоровчих заходах відповідно до їх віку. З дітьми підготовчої і спеціальної груп фізкультурно-оздоровчу роботу слід

проводити з урахуванням висновку лікаря. При нагоді організовуються заняття лікувальною фізкультурою.

Ранкова гігієнічна гімнастика проводиться щодня на відкритому повітрі, у дощову погоду – у добре провітрюваних приміщеннях. Тривалість ранкової гімнастики – не менше 15 хвилин. Проведення процедур із загартування (водні, повітряні і сонячні ванни) починають після адаптації дітей у оздоровчій установі, у подальшому систематично, поступово збільшуючи силу загартувального чинника.

Можна також проводити:

- водні процедури після ранкової гімнастики (обтирання, обливання);

- повітряні ванни при температурі повітря не нижче 18°С, для дітей спеціальної групи – не нижче 22°С. Тривалість перших процедур – 15-20 хвилин. Прийом повітряних ванн рекомендується поєднувати з ходьбою, рухливими іграми, фізичними вправами, суспільно корисною працею;

- сонячні ванни призначають дітям після закінчення періоду адаптації і прийому повітряних ванн. Їх проводять в уранішні або вечірні години на пляжі, спеціальних майданчиках (соляріях), захищених від вітру, опісля години-півтори після їжі, при температурі повітря 18-25°С. Дітям основної і підготовчої груп сонячні ванни слід починати з 2-3 хвилин для молодших і з 5 хвилин для старших, поступово збільшуючи процедуру до 30-50 хвилин. Сонячні ванни проводять при температурі повітря 19-25°С. Дітям спеціальної групи сонячні ванни призначають лише за дозволом лікаря;

- рухливі ігри повинні займати в режимі дня дітей основної і підготовчої груп: 40-60 хвилин – для молодших (6-11 років) і 1,5 години – для старших (з 12 років). Дітям спеціальної медичної групи рекомендується до 50 хвилин в день брати участь в іграх малої і середньої інтенсивності (кегельбан, крокет, ігрові автомати).

У комплекс фізкультурно-оздоровчих заходів слід включати тренажери і тренажерні пристрої. У режим дня рекомендується включати

прогулянки і пішохідні екскурсії протяжністю для дітей 6-11 років – до 5 км. (спеціальна група – до 3 км.); для дітей старше 11 років: основна група – до 10 км., підготовча – до 8 км., спеціальна – до 6 км. Темп руху 2-2,5 км/год, через кожних 35-40 хв ходьби необхідно влаштовувати на 10 хв зупинку для відпочинку. Під час відпочинку можна організувати спокійні ігри, навчання туристським навикам. Маршрут повинен пролягати в основному затіненою місцевості (ліси, гаї). Діти 7-9 років допускаються до участі в одноденних походах, 10-13 років – в один-дводенних походах, з 14 років – в двох-триденних походах.

Таким чином, планування, організація та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів залежить від багатьох чинників, які необхідно враховувати фахівцям у своїй роботі

ФАХОВА ВИРОБНИЧА ПРАКТИКА

ДОДАТКИ

Додаток А

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ, ІГРИ, ЕСТАФЕТИ ТА ІНШІ ЗАХОДИ ДЛЯ РІЗНИХ ВИДІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Додаток А.1

Комплекси гімнастичних вправ для дітей дошкільного віку

Комплекс № 1 вправ ранкової гігієнічної гімнастики (рис. 1)

1 вправа – В.п. – о.с.; ходьба на місці (20-30 сек).

2 вправа – В.п. – о.с.

Піднімаючись на пальці ніг, руки догори, опускаючись на стопи руки схрещувати на грудях (3-4 рази).

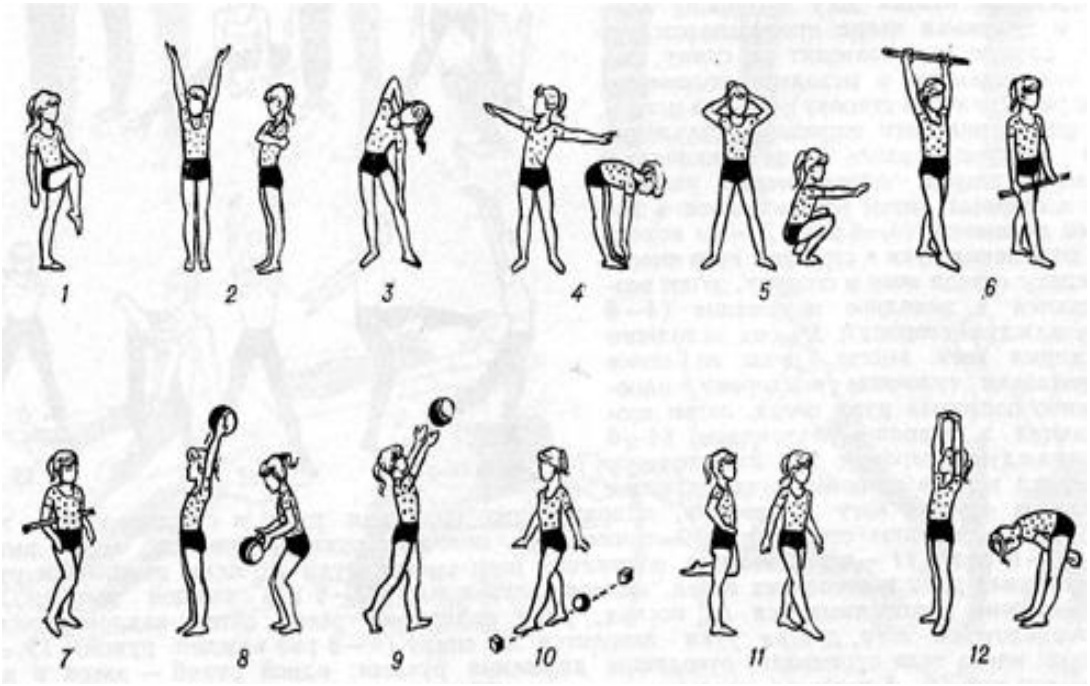


Рис. 1. Схема положень та рухів у вправах комплексу ранкової гігієнічної гімнастики для дошкільнят

3 вправа – В.п. – стійка, ноги на ширині плечей.

1 – нахил тулуба вправо, права рука ковзає вздовж ноги, а ліва – за голову;

2 – те ж саме в інший бік (4-5 раз у кожний бік).

4 вправа - В.п. – стійка, ноги на ширині плечей.

1 – поворот тулуба вправо, руки в сторони максимально широко;

2 – повернувшись у в.п. виконати нахил тулуба вперед, вільно опустивши руки;

3-4 – те ж саме у інший бік (5-6 раз у кожний бік).

5 вправа – В.п. – широка стійка, руки за головою.

1 – присід, руки вперед;

2 – в.п. (4-6 раз).

6 вправа – В.п. – стійка, руки донизу, тримаючи гімнастичну палицю хватом обох кистей.

1 – крок правою вперед, руки догори;

2 – в.п.

3-4 – те ж саме з іншої ноги (3-4 рази).

7 вправа – В.п. – стійка, гімнастична палиця зафіксована ліктьовими суглобами позаду.

Ходьба (10-20 сек).

8 вправа – В.п. – стійка, руки догори, тримаючи двома кистями м’яч.

Почергово ударяти об підлогу м’яч, після чого здійснювати ловлю двома руками (5-6 раз).

9 вправа – В.п. – стійка, руки зігнуті на рівні грудей, тримаючи м’яч двома кистями.

Ходьба з підкиданням м’яча над головою та ловлею двома руками (5-6 раз).

10 вправа – ходьба між іграшками (10-20 сек).

11 вправа – стійка на правій, ліва зігнута у коліні, руки на пояс.

Почергові стрибки 2 на правій, 2 на лівій з переходом у кінці вправи на ходьбу (10-15 сек).

12 вправа – В.п. – стійка, ноги на ширині плечей, руки донизу, кисті в замок.

1 – руки догори;

2 – нахил тулуба вперед з одночасним опусканням рук донизу та відведенням їх максимально далеко між ногами [31].

Комплекс № 2 вправ ранкової гігієнічної гімнастики

«Потягнися догори»: В.п. – стійка, ноги на ширині плечей.

1 – руки догори, вдих;

2 – руки донизу, видих (4-6 рази, темп повільний).

«Ковзаняр»: В.п – широка стійка, руки за спину.

1 – нахил тулуба вправо, зігнувши праву ногу у коліні, видих;

2 – В.п., вдих;

3-4 – те ж саме в інший бік (4 рази у кожний бік, темп середній).

«Лісоруб»: В.п – широка стійка, руки догори, кисті в замок.

1 – нахил тулуба вперед, руки донизу, відвівши їх максимально між ногами, видих;

2 – В.п., вдих (4-6 раз, темп повільний).

«Плескання долонями спереду і позаду»: В.п. – широка стійка, руки в бік.

Плескання долонями спереду і позаду (6-8 раз, дихання рівномірне, темп швидкий).

«Тік-так»: В.п. – стійка, ноги на ширині плечей, руки за спину в замок.

1 – нахил тулуб вправо;

2 – В.п.

3 – нахил тулуба вліво;

4 – В.п. (4-6 раз у кожний бік, дихання рівномірне, темп середній).

«Зайчик-побігайчик»: В.п. – стійка, руки зігнути в ліктях, долоні вперед.

Стрибки на двох ногах (12-16 стрибків і перейти на крок па місці, дихання рівномірне, темп середній).

Комплекс № 3 вправ ранкової гігієнічної гімнастики

«Підніми палицю»: В.п. – стійка, руки донизу, тримаючи гімнастичну палицю хватом обох кистей.

1 – руки догори, прогнутися у грудній частині тулуба, вдих;

2 – руки донизу, видих (4-6 раз, темп повільний).

«Переступи палицю»: В.п. – В.п. – стійка, руки донизу, тримаючи гімнастичну палицю хватом обох кистей.

Згинаючи поперемінно ноги в колінах, переступати палицю вперед і назад (4-6 раз, темп повільний дихання рівномірне).

«Обернися направо, обернися наліво»: В.п. – широка стійка, руки донизу, тримаючи гімнастичну палицю хватом обох кистей за спиною.

Повороти тулуба направо та наліво (4-6 раз в кожний бік, темп середній, дихання рівномірне).

«Все вище і вище, і вище»: В.п. – стійка, ноги на ширині плечей, руки донизу, тримаючи гімнастичну палицю хватом обох кистей.

1 – руки вперед;

2 – руки догори;

3 – руки вперед;

4 – В.п. (3-4 рази, темп середній, дихання рівномірне).

«Перестрибни через палицю»: В.п. – палиця лежить попереду на підлозі, впоперек, на відстані 10-15 см від ступенів дитини.

Перестрибування палиці поштовхом двох ніг (4-6 стрибків), закінчити вправу повільною ходьбою.

Комплекс гімнастичних вправ для м'язів плечового поясу і рук

Вправа ***«Вушка»***: вихідне положення: стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі, дивитися вперед.

1- нахил голови до правого плеча, не піднімаючи плечей.

2- повернутися у вихідне положення.

3- нахил голови до лівого плеча, не піднімаючи плечей.

4- повернутися у вихідне положення

Вправа ***«Пташки»***: В.п. – широка стійка, руки донизу уздовж тіла,

1 – розвести руки в сторони і помахати ними, чергуючи широкі махи («як орел») і маленькі («як горобець»);

2 – В.п.

Вправа ***«Поїзд їде»***: В.п. – стійка, ноги на ширині плечей, руки донизу.

Колові рухи руками, імітуючи обертання коліс паровозу при русі.

Комплекс гімнастичних вправ для м'язів тулуба

Вправа ***«Пташки співають»***: В.п. – широка стійка, руки донизу.

1 – нахил тулуба вперед, руки відводяться назад із промовлянням слова «кар»;

2 – В.п.

Вправа ***«Дивимося у віконце»***: В.п. – сидячи на стільчику, ноги паралельно, руки на колінах.

1 – нахил тулуба вперед, руки зігнути у ліктях;

2 – повороти головою вправо-вліво, імітуючи виглядання у віконце;

3-4 – В.п.

Вправа ***«Охи-зітхання»***: В.п. – стійка, ноги на ширині плечей, руки на поясі.

1 – поворот вправо, розвести руки у боки, промовивши слово: «Ох!».;

2 – В.п.

3-4 – теж саме у лівий бік.

Комплекс гімнастичних вправ для м'язів ніг

Вправа ***«М'ячик»***: довільні підскоки на місці, які чергуються із ходьбою.

Вправа ***«З гори на гору»***: напівприсідання, які чергуються з ходьбою, імітуючи рух поїзду з гори на гору.

Вправа ***«Струна»***: В.п. – стійка, руки на поясі.

1 - піднятися на пальці ніг, витягувати тулуб максимально догори, імітуючи натягування струни;

2 – В.п.

Дихальні вправи

«Повітряна кулька» (діафрагмальне дихання): В.п. – стійка, долоня однієї руки на животі.

На вдиху – живіт випинається вперед, затримка дихання;

На видиху – через нещільно стислі губи, виголошуючи звук [с], потужно спрямувати повітря назовні (3 рази).

«Насос» (м'язовий тренінг): В.п. – стійка, руки перед грудьми, пальці стислі в кулак.

1 – нахил тулуба донизу, видих, виголошуючи звук [ш];

2 – В.п., вдих через ніс(6-8 раз).

Вправа для постави

В.п. - лежачи на животі;

1 – підняти плечі від підлоги, руки розвести у бік.

2 – покласти на голову мішечок, набитий піском, сісти на підлогу і встати;

3-4 – В.п. (5-6 раз).

Вправи для правильного формування стопи

1 вправа – В.п. – сидячи, затиснувши стопами м’яч.

Перекладати м’яч з місця на місце, при цьому не випустити його на підлогу.

2 вправа – ходьба правим та лівим боком лежачою на підлозі гімнастичною палицею із збиранням пальцями ніг розкладений поряд з нею мотузок.

Додаток А.2

Комплекси вправ ранкової гімнастики для дітей молодшого шкільного віку

1 вправа – ходьба на місці, поступово прискорюючи темп, протягом 1 хвилини.

2 вправа – В.п. – основна стійка.

1-2 – руки догори, праву ногу назад на пальці ніг (вдих);

3 -4 – В.п., видих;

5-8 – те ж саме з лівої ноги (6-8 раз у повільному темпі).

3 вправа – В.п. – Стійка, ноги на ширині плечей, руки на пояс.

1-2 – нахил тулуба вправо, руки догори, видих;

3-4 – В.п., вдих;

5-8 – те ж саме вліво (б-8 раз у повільному темпі).

4 вправа – В.п. – стійка, ноги на ширині плечей, руки на пояс.

1 – присід, руки вперед, видих;

2 – В.п., вдих (8-12 раз у середньому темпі).

5 вправа – В.п. – стійка, ноги на ширині плечей, руки на пояс.

1 – нахил тулуба вперед, правою рукою доторкнутися лівої стопи, видих;

2 - В.п., вдих;

3-4 – те ж саме, лівою рукою доторкнутися правої стопи (8-10 раз у середньому темпі).

6 вправа – В.п. – стійка, ноги на ширині плечей, руки перед грудьми.

1-2 – відведення зігнутих рук назад;

3-4 – з поворотом тулуба вправо два відведення прямих рук назад;

5-8 – те ж саме в інший бік (6-8 раз у середньому темпі, дихання довільне).

7 вправа – згинання і розгинання рук в упорі лежачи (6-10 раз у середньому темпі, дихання довільне).

8 вправа – В.п. – стійка, руки на пояс.

Стрибки на місці (30-40 стрибків, дихання довільне).

9 вправа – ходьба на місці протягом 1 хвилини з поступовим уповільненням темпу.

Додаток А.3

Комплекс вправ ранкової гімнастики для дітей 14-15 років

1 вправа – ходьба на місці протягом 1 хвилини, поступово прискорюючи темп.

2 вправа – В.п. – широка стійка, руки до плечей.

1-2 – руки догори в бік, прогнутися, вдих;

3-4 – В.п., видих (6-8 раз у повільному темпі).

3 вправа – В.п. – о.с.

1 – руки в бік, мах правою ногою вправо, вдих;

2 – В.п., видих;

3-4 – те ж саме лівою ногою (8-10 раз у середньому темпі).

4 вправа – В.п. – о.с.

1-3 – три пружинисті присідання з торканням руками підлоги, видих;

4 – В.п., вдих (8-10 раз у швидкому темпі).

5 вправа – В.п. – стійка, ноги на ширині плечей.

1 – нахил тулуба вправо, права рука донизу, ліву зігнути, вдих;

2 – В.п., вдих;

3-4 – те ж саме вліво (8 -10 раз у середньому темпі).

6 вправа – В.п. – о.с.

1 – руки догори, праву ногу назад на пальці ніг, вдих;

2 – руки вперед, мах правою ногою вперед, торкнутися руками стопи, видих;

3 – руки догори, мах правою ногою назад, вдих;

4 – В.п., видих;

5-8 – те ж саме іншою ногою (8-10 раз у швидкому темпі).

7 вправа – В.п. – стійка, ноги на ширині плечей.

1-3 – три пружинисті нахили вперед, руками торкнутися підлоги, видих;

4 – В.п., вдих (6-8 раз у швидкому темпі).

8 вправа – В.п. – упор лежачи.

1-2 – зігнути руки;

3-4 – В.п. (6-10 раз, дихання довільне).

9 вправа – В.п. – стійка, ноги на ширині плечей, руки на пояс.

1 – стрибком ноги разом;

2 – стрибком ноги нарізно (30-40 стрибків, дихання довільне).

Додаток А.4

Комплекс вправ ранкової гімнастики для жінок середнього віку

(рис. 2)

1 вправа – В.п. – о.с.; ходьба на місці (20-30 сек).

2 вправа – В.п. – о.с.

1 – руки догори, вдих;

2 – нахил тулуба вперед, руки донизу, видих (3-4 рази).

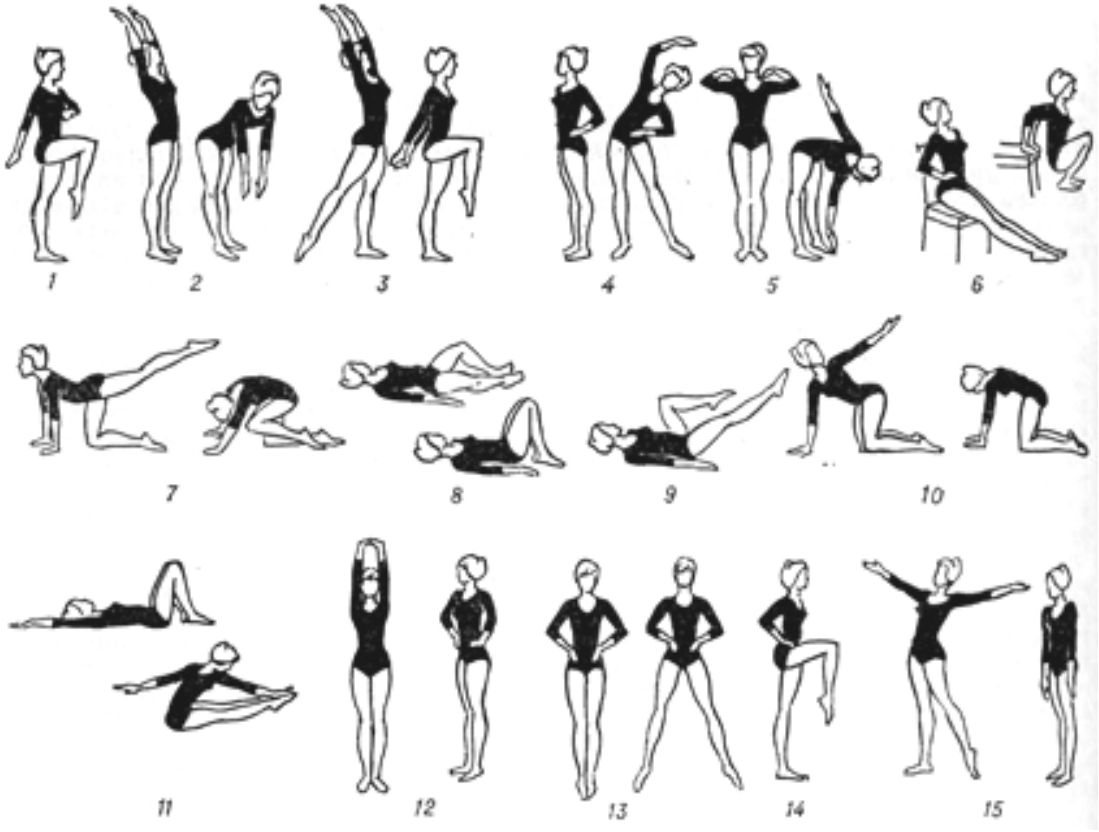


Рис. 2. Схема положень та рухів у вправах комплексу ранкової гігієнічної гімнастики для жінок середнього віку

3 вправа – В.п. – о.с..

1 – відведення правої ноги назад, руки догори;

2 – праву зігнуту у коліні вперед, руки донизу-назад;

3-4 – з іншої ноги (4-6 раз кожною ногою).

4 вправа – В.п. – стійка, руки на поясі.

1 – нахил тулуба вправо з відведенням лівої руки вправо над головою;

2 – В.п;

3-4 – те ж саме у інший бік (4-6 раз у кожний бік).

5 вправа – В.п. – стійка, руки до плечей.

1 – нахил вперед з почерговим торканням правою рукою лівої стопи, а лівою рукою – правої;

2 – в.п. (4-6 раз).

6 вправа – В.п. – сидячи на стільці, прямі ноги разом витягнуті вперед, руки на пояс.

1 – прогнутись у спині;

2 – присідання, спираючись на край стільця руками позаду.

3-4 – В.п. (3-4 рази).

7 вправа – В.п. – упор стоячи на колінах.

1 – мах правої ноги догори, прогнувшись у спині;

2 – зігнути праву ногу у коліні, торкнутися нахиленої вперед голови, спину вигнути назовні (4-6 раз для кожної ноги).

8 вправа – В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті у колінах.

Відведення ніг вправо, вліво з торканням колінами підлоги (6-8 раз).

9 вправа – В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті у колінах.

Імітація руху ніг при обертанні педалей на велосипеді (6-8 раз).

10 вправа – В.п. – упор стоячи на колінах.

1 – поворот тулуба вліво з відведенням лівої руки в бік;

2 – В.п.

3 -4 – те ж саме у інший бік (3-4 рази у кожний бік).

11 вправа – лежачи на спині, ноги зігнуті у колінах, руки догори.

1 – нахил тулуба вперед з торканням правою рукою лівої гомілки;

2 – В.п.

3-4 – те ж саме іншою рукою (4-6 раз кожною рукою).

12 вправа – В.п. – стійка, руки на пояс.

1 – піднімання на пальцях ніг догори, руки догори, кисті в замок;

2 – В.п. (3-4 рази).

13 вправа – стійка, руки на пояс.

1 – стрибком у широку стійку;

2 – В.п. (10-20 сек).

14 вправа – В.п. – о.с.

Ходьба на місці з поступовим уповільненням темпу (15-20 сек).

15 вправа – В.п. – о.с.

1 – права нога назад, руки в бік, вдих;

2 – В.п., видих

3-4 – те ж саме іншої ноги (з-4 рази кожною ногою).

Додаток А.5

Комплекс вправ ранкової гімнастики для літніх жінок (рис. 3**)**

1 вправа – В.п. – о.с.; ходьба на місці (20-30 сек).

2 вправа – В.п. – стійка, тримаючись руками за спинку стільця.

1 – відведення правої ноги назад, праву руку догори, вдих;

2 – В.п., видих;

3-4 – те ж саме з іншої ноги (3-4 рази кожною ногою).

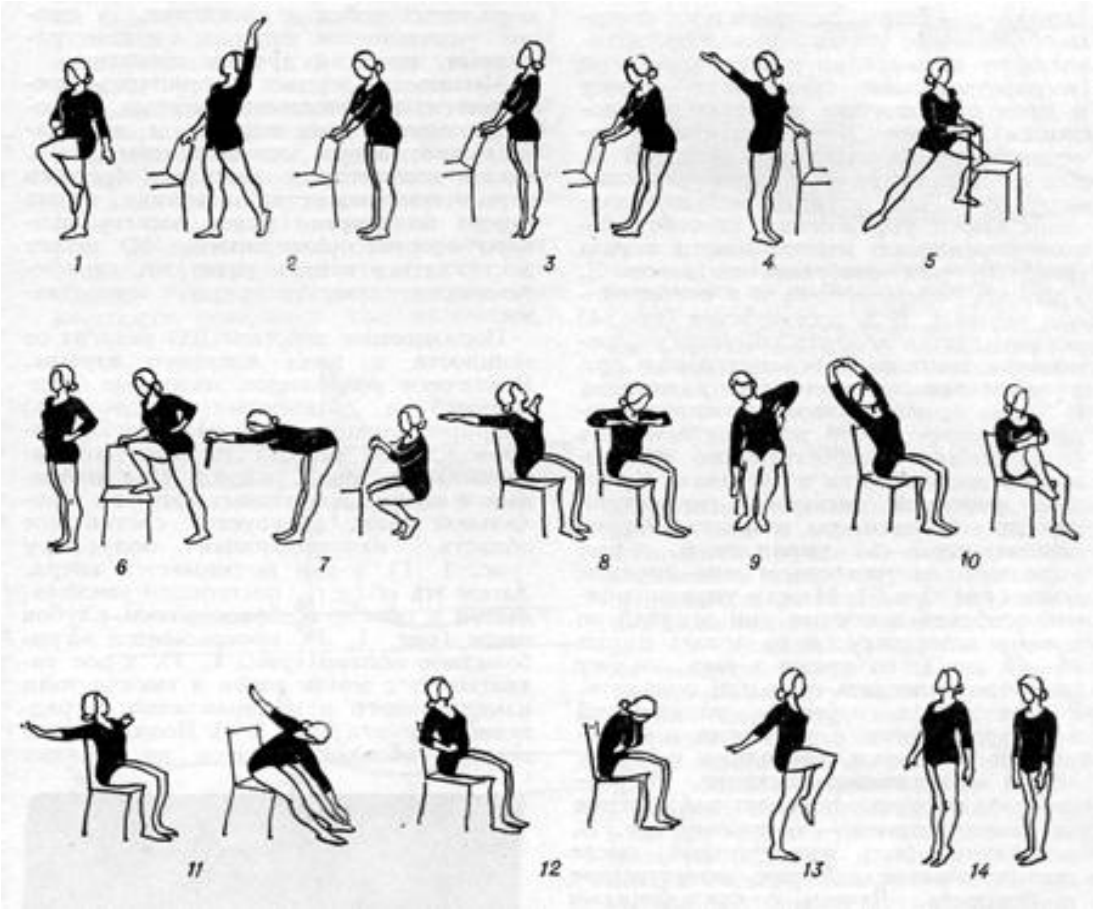


Рис. 3. Схема положень та рухів у вправах комплексу ранкової гігієнічної гімнастики для літніх жінок

3 вправа – В.п. – те ж саме, що у вправі 2.

1 – піднятися на пальці ніг;

2 – В.п.;

3 – потягнути пальці ніг на себе;

4 – В.п. (6-8 раз).

4 вправа – В.п. – те ж саме, що у вправі 2.

1 – поворот тулуба вправо, праву руку відвести максимально назад;

2 – В.п;

3-4 – те ж саме вліво (3-4 рази у кожний бік).

5 вправа – В.п. – стійка за крок до стільця, тримаючись руками за його спинку.

1 – широкий крок вперед до стільця, центр тяжіння перенести на зігнуту ногу;

2 – в.п.;

3-4 – те ж саме з іншої ноги (3-4 рази на кожну ногу).

6 вправа – В.п. – стійка збоку стільця тримаючись ближньою рукою за спинку.

1 – крок правою на стілець;

2 – В.п. (5-6 раз)

Після переміщення на інший бік стільця те ж саме лівою ногою (5-6 раз).

7 вправа – В.п. – упор присів за крок до спинки стільця, тримаючись обома руками за нього.

1 – випрямити ноги з одночасним нахилом тулуба вперед;

2 – В.п. (4-6 раз).

8 вправа – В.п. – сидячи на стільці, руки зігнуті перед грудьми.

1 – відведення прямих рук максимально в бік-назад;

2 – В.п. (6-8 раз).

9 вправа – В.п. – сидячи на стільці, руки донизу.

1 – нахил тулуба вправо, ліву руку зігнути;

2 – В.п.;

3-4 – те ж саме в інший бік (3-4 рази у кожний бік).

10 вправа – В.п. – сидячи на стільці, руки перед грудьми в замок.

1 – руки догори, прогнувшись, вдих;

2 – В.п.

3 – обхопити руками праве коліно і підтягти його до грудей;

4 – В.п.;

5-8 – з іншої ноги (3-4 рази на кожну ногу).

11 вправа – В.п. – сидячи на стільці, руки відведені максимально в бік-назад.

1 – нахил до правої ноги з торканням лівою рукою гомілки;

2 – В.п;

3–4 – те ж саме іншою рукою (5-6 раз кожною рукою).

12 вправа – В.п. – сидячи на стільці, руки на пояс, лікті відведені максимально назад.

1–4 – колові оберти ліктями рук вперед;

5-8 – те ж саме назад (3-4 рази у кожний бік).

13 вправа – основна стійка.

Ходьба (20-30 сек у повільному темпі).

14 вправа – В.п. – о.с.

1 – піднятися на пальці ніг, руки в бік, вдих;

2 – В.п., видих (3-4 рази).

Додаток А.6

Комплекс вправ ранкової гімнастики для чоловіків середнього віку (рис. 4**)**

1 вправа – В.п. – о.с.; ходьба на місці (20-30 сек).

2 вправа – В.п. – о.с.

1 – відведення правої ноги назад, руки догори, вдих;

2 – В.п., видих;

3-4 – те ж саме з іншої ноги (3-4 рази кожною ногою).

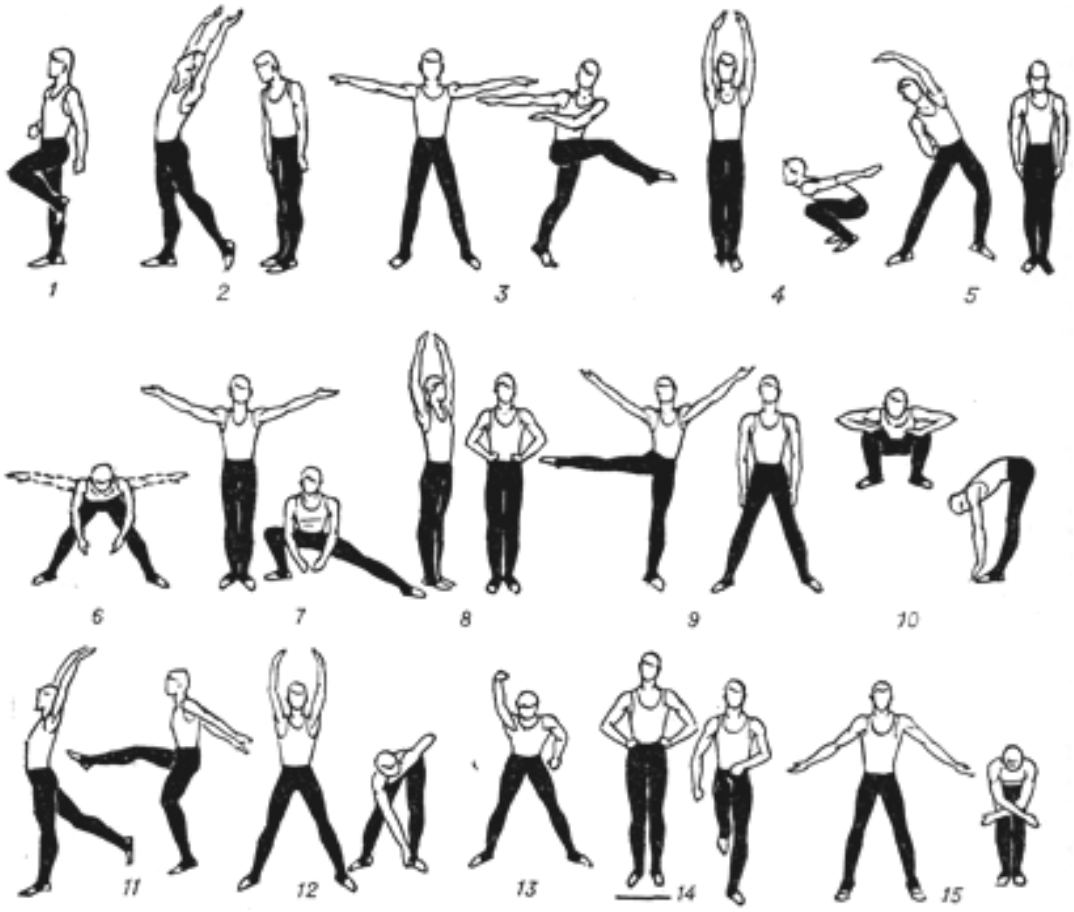


Рис. 4. Схема положень та рухів у вправах комплексу ранкової гігієнічної гімнастики для чоловіків середнього віку

3 вправа – В.п. – стійка, ноги на ширині плечей, руки в бік.

1 – мах правою ногою вліво, обидві руки одночасно відвести вправо;

2 – В.п.;

3-4 – те ж саме з іншої ноги (6-8 раз кожною ногою).

4 вправа – В.п. – стійка, руки догори.

1 – присід, руки максимально відведені назад;

2 – В.п. (4-6 раз).

5 вправа – В.п. – о.с.

1 – широкий крок вправо, нахил тулуба вправо, ліва рука витягується над головою, а права – згинається за спиною;

2 – в.п.;

3-4 – те ж саме з іншої ноги (4-6 раз на кожну ногу).

6 вправа – В.п. – нахил тулуба вперед, руки донизу.

1 – руки в бік, максимально прогнутися;

2 – В.п. (5-6 раз).

7 вправа – В.п. – стійка, руки в бік.

1 – широкий крок вправо, присід на праву, ліву пряму в бік;

2 – В.п. (4-6 раз у кожний бік).

8 вправа – В.п. – стійка, руки на поясі.

1 – поворот тулуба вправо, руки догори;

2 – В.п.;

3-4 – те ж саме в інший бік (4-6 раз у кожний бік).

9 вправа – В.п. – широка стійка.

1 – міх правою вправо, руки в бік;

2 – В.п.;

34 – те ж саме з іншої ноги (3-4 рази на кожну ногу).

10 вправа – В.п. – широка стійка.

1 – присід, руки на коліна;

2 – В.п.;

3 – нахил тулуба вперед, руки донизу;

4 – В.п. (6-8 раз).

11 вправа – В.п. – о.с.

1 – мах правою назад, руки догори;

2 – мах правою вперед, руки назад;

3–4 – те ж саме іншої ноги (4-6 раз кожною ногою).

12 вправа – В.п. – широка стійка, руки догори.

1 – нахил тулуба вперед, правою рукою торкнутися лівої гомілки, ліву руку зігнути за спину;

2 – В.п.;

3-4 – те ж саме іншою рукою (3-4 рази кожною рукою).

13 вправа – широка стійка.

Колові оберти руками – лівою вперед, правою – назад і навпаки (4-6 раз).

14 вправа – В.п. – о.с.

Стрибки на місці на двох ногах, які на завершення переходять у ходьбу (10-20 сек).

15 вправа – В.п. – широка стійка.

1 – піднятися на пальці ніг, руки догори через бік, вдих;

2 – нахил тулуба вперед, руки донизу схрестити, видих (3-4 рази).

Додаток А.7

Комплекс вправ ранкової гімнастики для літніх чоловіків

(рис. 5)

1 вправа – В.п. – о.с.; ходьба на місці (20-30 сек).

2 вправа (1-2) – В.п. – стійка, руки на поясі.

1 – піднятися на пальці ніг, руки через бік догори, вдих;

2 – В.п., видих (3-4 рази у повільному темпі).

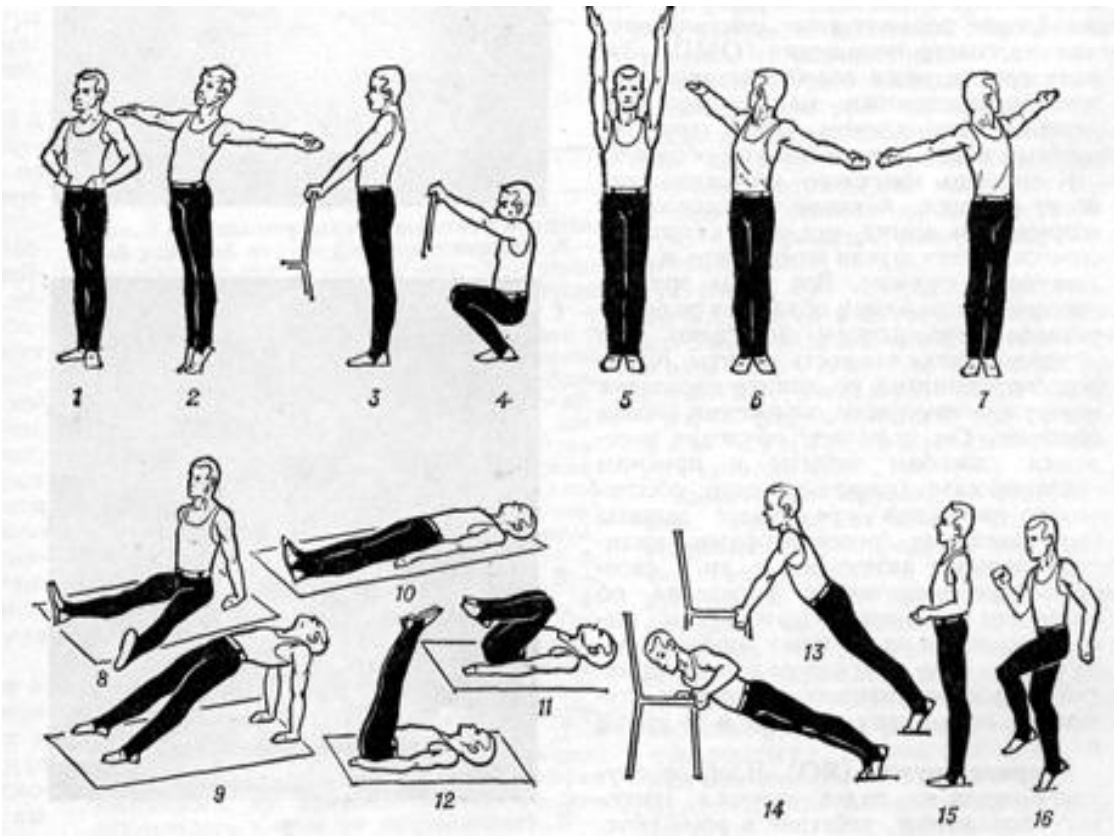


Рис. 5. Схема положень та рухів у вправах комплексу ранкової гігієнічної гімнастики для літніх чоловіків

3 вправа (3-4) – В.п. – стійка на крок від стільця, тримаючись руками за його спинку.

1 – присід, видих;

2 – В.п., вдих (4-6 раз).

4 вправа (5-7) – В.п. – стійка, руки догори.

1 – поворот тулуба вправо, руки в бік долонями догори;

2 – В.п;

3-4 – те ж саме вліво (6-8 раз у кожний бік).

5 вправа (8-9) – В.п. – упор сидячи, ноги широко.

1 – піднімання тулуба догори;

2 – В.п. (4-6 раз у повільному темпі).

6 вправа (10-12) – В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба.

1 – підняти зігнуті ноги догори;

2 – випрямити ноги;

3 – зігнути ноги;

4 – В.п. (5-6 раз)

7 вправа (13-14) – В.п. – упор лежачи на стілець.

1 – згинання рук з поворотом голови вправо, видих;

2 – розгинання рук, вдих;

3 – згинання рук з поворотом голови вправо, видих;

4 – розгинання рук, вдих (6-8 раз).

8 вправа (15-16) – В.п. – о.с.

Біг на місці (30-40 сек з енергійною роботою рук і високим підніманням ніг, на завершення перейти на ходьбу з глибоким диханням).

Додаток А.8

Комплекси вправ для фізкультпаузи

Комплекс № 1 вправ фізкультпаузи (рис. 6)

1 вправа – В.п. – о.с.

1 – руки вперед;

2 – руки в бік;

3 – руки догори, прогнутися;

4 – В.п. (2-3 рази).

2 вправа – В.п. – о.с.

1 – руки на пояс, голову догори, видих;

2 – В.п., вдих (3-4 рази).

Рис. 6. Схема положень та рухів у вправах комплексу №1 фізкультпаузи

Комплекс № 2 вправ фізкультпаузи (рис. 7)

1 вправа – В.п. – о.с.

1 – руки в бік голову догори, видих;

2 – В.п., вдих (2-3 рази).

2 вправа – В.п. – стійка, ноги на ширині плечей, руки в бік.

1 – поворот тулуба вправо, руки вліво;

2 – В.п;

3-4 – те ж саме вліво (2-3 рази у кожний бік).

Рис. 7. Схема положень та рухів у вправах комплексу № 2 фізкультпаузи

3 вправа – В.п. – стійка, руки в бік.

1 – підняти зігнуту праву ногу максимально високо, прогнутись;

2 – В.п.;

3-4 – те ж саме з іншої ноги (2-3 рази з кожної ноги).

Комплекс № 3 вправ фізкультпаузи (рис. 8)

1 вправа – В.п. – о.с.

1-2 – два кола руками дугою всередину у площині обличчя;

3-4 – те ж саме назовні (4-6 раз, темп повільний).

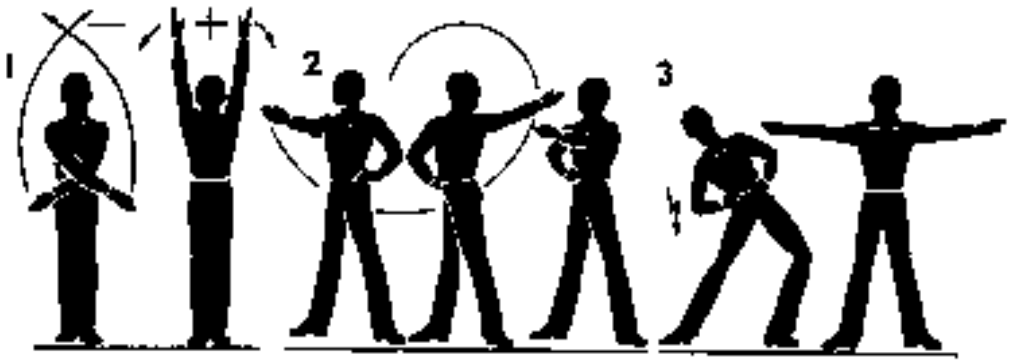


Рис. 8. Схема положень та рухів у вправах комплексу № 3 фізкультпаузи

2 вправа – В.п. – о.с.

1 – праву ногу на крок убік, праву руку вперед, ліву на пояс;

2 – коло правою рукою донизу-назад з поворотом тулуба направо;

3 – те ж, що і на рахунок «1»;

4 – В.п.

3 вправа – В.п. – о.с.

1 – праву на крок убік, руки в бік;

2-3 – пружинячий нахил вправо, згинаючи ліву ногу, руки на пояс;

4 – В.п.

5-8 – те ж саме вліво (4-6 раз, темп середній).

Додаток А.9

Комплекс вправ ввідної гімнастики

1 вправа – ходьба на місці 25-30 секунд, темп середній.

2 вправа – В.п. – о.с. Потягування з ритмічним диханням (4-5 рази, темп повільний).

3 вправа – нахили голови вправо, вліво, вперед, назад, які поступово переходять у колові оберти (4-6 раз, темп середній з незначним прискоренням у завершальній частині).

4 вправа – колові оберти руками (6-8 раз, темп середній з прискоренням у завершальній частині вправи).

5 вправа – нахили тулуба вперед, назад з поворотами вправо, вліво (6-8 раз, темп середній).

6 вправа – нахили тулуба вправо, вліво (6-8 раз, темп швидкий).

7 вправа – махи ногами (6-8 раз, темп середній).

8 вправа – біг на місці з переходом на ходьбу (20-30 секунд).

Додаток А.10

Комплекси підготовчих вправ до води

Комплекс вправ для переміщення дном та елементарні рухи кінцівками у воді.

1. Ходьба по дну у повний зріст у різні боки з різним положенням рук.

2. Теж, але бігом.

3. Теж, але стрибками на двох-одній нозі.

4-6. Теж, але за допомогою гребкових рухів руками.

7-9. Теж, що і 1-3, але в шеренгу-колону взявшись за руки, поклавши руки на плечі, тощо.

10-12. Теж, але в парах-колі тощо.

13. В.п. – о.с. Одночасні, поперемінні рухи розслабленими руками вперед-назад, у боки з зміною положення долонь.

Теж, але напруженими руками.

14. Теж, що і 13-14, але з положення нахилу вперед.

15-16. Теж, що і 13-14, але з положення присіду до рівня підборіддя.

17. В.п. – стоячи боком до бортика басейна, доріжки. Поперемінні махові рухи правою-лівою розслабленою ногою вперед, назад, у боки, перед собою з зміною положення ступні.

18. Теж, але напруженими ногами.

Комплекс вправ для занурення та дихання у воді

1. В.п. – стоячи в нахилі вперед, набрати у долоні води і швидким рухом бризнути нею на обличчя. Повторити декілька раз через короткі паузи. Потім можна запропонувати ігри з бризканням у парах та командах.

2. В.п. – о.с. Зробити глибокий вдих і затримати дихання на 5, 10, 15, 20 і більше рахунків.

3. В.п. – стоячи у нахилі вперед, вдихнути, набрати у долоні води і занурити у неї обличчя. Повторити декілька раз через короткі паузи.

4. Теж, але просто нахилятися і занурювати обличчя у воду.

5. Теж, але занурити обличчя з затримкою дихання на 5, 10, 15, 20 рахунків, тощо.

6. В.п. – присід у воді до рівня підборіддя. Зануритися у воду до рівня носа на 5, 10, 15, 20 рахунків, тощо.

7. Теж, але занурення до рівня очей.

8. Теж, але до повного занурення.

9. Багаторазове занурення під поверхню води з затримкою дихання на 5-15 рахунків.

10. Зануритися під воду і спробувати доторкнутися руками дна.

11. Зануритися під воду і спробувати лягти на дно.

12. Присісти під воду і вистрибнути із неї якомога вище.

13. Теж, але з допомогою рук.

14. Зануритися під воду і спробувати знайти й достати предмет з дна.

15. Набрати повітря у легені, нахилитися вперед і сильно дмухнути на воду. Повторити декілька разів.

16. Глибоко вдихнути, набрати у долоні води, і з силою видути її. Повторити декілька разів.

17. Глибоко вдихнути, зануритися під воду і видихнути через рот та ніс. Повторити декілька разів.

Комплекс вправ для випливання

1. Зробити максимальний вдих, присісти до дна, щільно згрупуватися, обхопивши гомілки руками і опустивши підборіддя до грудей. З такого положення чекати випливання на поверхню – вправа «Поплавок».

2. Зробити максимальний вдих, присісти до дна, потім руки та ноги розслаблено розвести в боки і чекати випливання на поверхню – вправа «Медуза».

Комплекс вправ для лежання

1. З положення «поплавок» чи «медуза» випливти до поверхні води прямі руки та ноги широко розвести в боки, підборіддя притиснути до грудей, м'язи спини, сідниць, ніг та рук сильно напружені – вправа «Зірочка на животі».

2. Теж, але ноги та руки разом – вправа «Плотик на животі».

3-4. Теж, що і 1-2, але лягти на воду животом з положення стоячи на дні басейна, руки догори, зробити максимальний вдих й затримати дихання.

5-6. Теж, що і 3-4, але лягти на воду спиною – вправи «Зірочка на спині» та «Плотик на спині».

7. З положення «Зірочка на животі» послідовно зводити та розводити руки і ноги.

8. Теж, але одночасно зводити та розводити руки і ноги.

9-10. Теж, що і 7-8, але з положення «Зірочка на спині».

Комплекс вправ для ковзання.

1. Ковзання на животі руки догори.

2. Теж, але на спині.

3. Теж, але на боці.

4. Ковзання на животі, руки вздовж тулуба.

5. Теж, але на спині.

6. Теж, але на боці.

7. Ковзання на животі, одна рука догори, інша вздовж тулуба.

8. Теж, але на спині.

9. Теж, але на боці.

10. Ковзання на животі руки догори з поступовим переміщенням правої-лівої через бік до положення вздовж тулуба.

11. Теж, але на спині.

12. Ковзання на животі руки догори з поступовим одночасним переміщенням рук до положення вздовж тулуба.

13. Теж, але на спині.

14. Ковзання на животі руки догори з поступовим обертанням навколо поздовжньої вісі до положення на спині і т.д.

Додаток А.11

Спеціальний комплекс вправ для подолання у новачків водобоязні та навчання їх плаванню протягом 10 занять

(з дозуванням та методичними вказівками; мл. – на мілкому місці басейну; гл. – на глибині; цифрами позначається номер заняття, на яких дана вправа застосовується)

1. Ходьба дном басейну у різних напрямках та з різним положенням і рухами руками.
2. Переміщення вздовж бортика з мілини на глибину та назад, перебираючи руками за зливний жолоб, 2-3 рази.
3. Занурення в парах. Стоячи один проти одного, взявшись за руки, почергово присідати під воду (з затримкою дихання на вдиху). У наступних спробах спробувати зробити видих до води, 5-6 раз.
4. З положення нахилу виконання сильних видихів на поверхню води до виникнення лунок та бризок, 4-5 разів.
5. Випливання, тримаючись за бортик басейну у вертикальному положенні. На повному вдиху опустити обличчя у воду, тулуб та ноги розслабити – відчути «виштовхувальну силу води», 2-3 рази.
6. «Поплавок», 2-3 рази.
7. «Медуза» з наступним видихом у воду, 2-3 рази.
8. З положення боком до бортика басейну одна рука та нога на опорі інші випрямлені вбік. Зробити вдих, опустити обличчя до води і втримувати у виваженому положенні. Теж, іншим боком, 2-3 рази.
9. Вправа 5, але без опори 5-8 с. Після виконання вправи викладач за допомогою жердини підтягує кожного учня до бортика басейну – 3-4 рази.

10. Ковзання на спині з відштовхуванням від дна басейну. Спочатку за допомогою партнера, а потім самостійно – 4-5 раз.

11. Ковзання на животі з відштовхування від бортика з різним положенням рук. Необхідно новачків навчити сильно, але не різко відштовхуватися від бортика, 5-6 раз.

12. Лежання на спині за допомогою партнера, котрий підтримує під спину, поступово зменшуючи підтримку аж до повного звільнення, 3-4 рази.

13. Ковзання на спині з плавальною дошкою в руках. В кінці ковзання дошку відпустити і полежати на спині, 4-5 раз.

14. Ковзання на спині, голова лежить на спині. В кінці ковзання зробити вдих і через гору перевести дошку на груди, 3-4 рази.

15. Ковзання на животі з різним положенням рук, 5-6 раз.

16. З упору передпліччями на бортик, а потім на прямих руках рухи ногами кролем на животі. Далі з диханням: в упорі на передпліччях – вдих, руки прямі – видих, 1-2 хв.

17. Рухи ногами як у кролі на спині з положення хватом руками за жолоб і упору на бортик плечима, 3х20 с.

18. Плавання за допомогою рухів ногами кролем на спині з плавальною дошкою, а потім без неї з положенням рук вздовж тулуба, 3 хв.

19. Плавання за допомогою ніг кролем на животі з плавальною дошкою, а потім без неї з різним положенням рук, 5 хв.

20. Рухи ногами коло бортика в вертикальному положенні (одночасні вбоки-донизу), 3х30 с. Теж, але з обличчям, опущеним у воду, очі відкриті, 3х10 с.

21. Рухи ногами брасом у вертикальному положенні з плавальною дошкою, а потім перейти у горизонтальне положення на живіт або спину, не випускаючи її і навпаки, 3 хв.

22. Занурення (видих у воду) та випливання (вдих). Спочатку присідання на мілкому місці, а потім на глибокому, тримаючись за плавальну дошку, 3-4х6-8 раз.

23. Опорні поперемінні рухи руками згори донизу і навпаки під поверхнею води з положення стоячи на мілкому місці. Потім теж, але під час ходьби, а потім і з опущеним обличчям у воду і відкритими очима та диханням, 3-4 хв.

24. Плавання ногами кролем на спині, руки з дошкою вздовж тіла, теж на животі, але руки догори з диханням, 3-4 хв.

25. Опорні рухи ногами коло бортика басейну в узгодженні з рухами руками (почергово правою, лівою), а потім теж, але з затримкою дихання на вдиху, голова опущена до води, очі відкриті, 3 хв.

26. Опорні рухи руками та ногами без сторонньої підтримки у вертикальному положенні, 5х8 с.

27. Ходьба по дну басейна з роботою руками кролем без виносу їх на поверхню з затримкою дихання, а потім з диханням, 5 хв.

28. Плавання кролем на животі без виносу рук з води поперек басейну, дихання довільне, 4 рази.

29. Пропливання з мілкої частини басейну на глибоку кролем на животі за допомогою ніг та рук без виносу з довільним диханням, а потім з диханням.

30. Стрибки до води з бортика басейну ногами донизу на глибині. Самостійно вийти на поверхню за допомогою роботи руками брасом і пропливти на мілку частину басейну способом кроль без виносу рук, а потім теж, але на спині, 4-6 раз.

31. Вдосконалення в техніці плавання кроль на животі та спині без виносу рук, 5-6х25 м [13].

Додаток А.12

Комплекс вправи для прискореного навчання плаванню

1. «Поплавок на спині», руки в «замку». Стоячи на дні басейна або водоймища, руки за спиною в «замок» і щільно притиснуті до попереку. Плавно лягти на воду (від дна не відштовхуватися), трохи полежавши, роз'єднати руки, розслабити і розташувати їх вздовж тулуба. Дихання глибоке, довільне і через рот. Повторяти вправу декілька разів, аж поки не вийде правильно.
2. Видихи у воду та відкривання очей під водою. З положення нахилу тулуба вперед активно вдихнути і зразу ж після занурення обличчя у енергійний видих у воду через рот. Наступний вдих тільки після повного видиху і піднімання голови з води. Спочатку з закритими очима, а потім відкритими (не стираючи воду руками після піднімання обличчя з води) для контролю правильності видиху. Повторити 20-30 разів.
3. «Ласти моржа» однією рукою. Присісти, розташувавши підборіддя біля поверхні води. Рука витягнута вперед, кисть розвернута зовні. Виконувати рукою ластоподібні рухи (вісімками) в горизонтальній площині в воді таким чином, щоб при відведенні кисті мізинець знаходився біля поверхні, а при приведенні руки біля поверхні води знаходився великий палець та лікоть. Дихання спочатку довільне, а потім узгоджується з рухами. Повторити по 20-30 разів кожною рукою.
4. «Ласти моржа» двома руками на мілині. Теж, але двома руками одночасно. Повторити 20-30 разів.
5. «Ласти моржа» з видихами у воду на мілині. Теж, але вдих, занурення, пауза, вправа 4, видих, випірнання до підборіддя. Повторити 15-20 разів.

6. Теж, що у вправі 4, але на глибині.

7. Теж, що у вправі 5, але на глибині.

8. «Ласти моржа» з пересуванням. Виконується спочатку «поплавок на спині», а потім «ласти моржа» – пропливти декілька метрів. Виконувати декілька разів до правильного виконання.

9. З положення «поплавок на спині» поперемінні рухи ногами у вертикальній площині. Рухи легкі, спочатку з довільним диханням, а потім в узгодженні з рухами ногами. Повторити 5-6 разів, кожного разу збільшуючи відстань плавання.

10. «Ласти моржа» та рухи ногами. Виконати вправу 8, вирівняти ноги, а потім, працюючи ногами кролем, пропливти декілька метрів. Рухи не ритмічні та м’які. Дихання узгоджується з рухами руками. Повторити 4-6 разів, збільшуючи відстань плавання.

11. Ковзання на спині з поштовху ногами від дна басейна, руки вздовж тулуба, підборіддя на груди, високе положення тазу. Повторити 4-6 разів.

12. Теж, але руки догори, долоні одна на одну. Повторити 4-6 разів.

13. Ковзання та «ласти моржа». Виконати вправу 11, доповнивши її ластоподібними рухами руками коло стегон. Ноги випрямлені розслаблені. Повторити 4-6 разів.

14. «Торпеда» на спині. Повторити 4-6 разів.

15. Ковзання, «ласти моржа» з рухами ногами. Відштовхнутися від дна або від стінки басейна, проковзнути 1-2 м, виконати пастоподібні рухи руками, потім підключити рухи ногами. Дихання ритмічне в узгодженні з рухами руками. Повторити 4-6 разів.

16. Плавання на спи ні без виносу рук з води. Лягти на спину/, виконати декілька ластоподбіних рухів руками, доповнити рухи ногами. Зігнути руки, відвести їх у воді за голову, вирівняти та розвернути кистями зовні, після чого виконати плавний гребок до

стегон. Великі пальці рук весь час знаходяться біля поверхні води. Повторити 4-6 разів.

17. Імітація одночасного гребка руками на спині з проносом рук над водою лежачи на підлозі або лавці. Повторити 7-8 разів.

18. Імітація поперемінного гребка руками на спині, лежачи на підлозі або лавці.

19. Плавання кролем на спині [13].

Додаток А.13

Комплекс вправ для прискореного навчання плаванню за умов відкритого водоймища

Урок 1.

Вправа № 1. «Видихи до води».

В.п. – стоячи по груди, з партнером обличчям один до одного, взявшись за руки. Зробити повний вдих, опустити обличчя до води, подивитися на ступні, рахуючи про себе до шести, поступово видихаючи повітря через ніс. На рахунок шість з силою відштовхнутися від дна, вирівнятися і якнайвище вистрибнути з води. Повторити декілька разів, а потім це ж виконує партнер. Виконати 8-10 серій кожному.

Вправа № 2. «Поплавок» та «Стріла». Вправа виконується без допомоги партнера, але під його контролем.

В.п. – стоячи по груди у воді. Зробивши глибокий вдих, затримати дихання й опуститися під воду, обхопивши руками коліна та щільно притиснувши їх до живота, а підборіддя до грудей. Випливти на поверхню у такому положенні і триматися 2-3 с, а потім повільно видихаючи стати на дно. Потім «поплавок» ускладнюється, вирівнюванням тулуба до положення «стріли». З'єднавши прямі руки та ноги під час видиху, стати на дно. Повторити обидві вправи 5-6 разів почергово – один виконує, а **інший** контролює, стоячи поряд.

Вправа № 3. «Рухи ногами кролем з упору руками на дно». Вправа виконується на мілині.

В.п. – лежачи на воді животом донизу головою до берега, підборіддя близько води, руки спираються на дно, ноги прямі, пальці від себе, разом, п'яти зовні. Безперервно виконувати почергові рухи не

напруженими ногами згори донизу та навпаки. Дихання спочатку довільне, а потім в узгодженні х диханням – на перші чотири рухи ногами видих у воду, зануривши обличчя підборіддям донизу, а на наступні два рухи – вдих. Потім вправа виконується з пересуванням руками по дну вздовж берега. Вправа виконується одночасно поряд з партнером. Всі вправи виконати 3-4 рази по 1-2 хв.

Урок 2.

Повторити вправи уроку 1 по 1-2 рази.

Вправа № 4. «Рухи ногами кролем з пересуванням».

В.п. – лежачи на воді животом донизу, партнер утримує за прямі руки й пересуваючись спиною вперед по дну ногами, тягне за собою вздовж берега. Виконувати перемінні безперервні рухи ногами кролем протяг 1 хв. Дихання спочатку довільне, а потім в узгодженні з диханням. Повторити по 2-3 рази, змінюючись місцями.

Вправа № 5. «Рухи руками кролем».

В.п. – стоячи до поясу в воді, нахилитися вперед, руки догори, підборіддя біля поверхні води.

1-4 – виконати гребок у воді однією рукою: спереду-донизу-назад до однойменного стегна, спочатку згинаючи, а потім розгинаючи руку у лікті.

5-8 – спочатку згинаючи руку у лікті пронести її над водою у зворотному напрямі, поступово розгинаючи до В.п. Повторити 8-10 разів однією рукою, потім іншою. Дихання довільне. Повторити цю ж вправу, але двома руками послідовно – коли одна рука виконує гребок, інша проносі над водою з довільним диханням. Потім ця вправа виконується в узгодженні з диханням – під час гребка рукою опустити обличчя у воду й зробити видих, а під час проносу її над водою, повернути голову вбік вдихнути через рот. Партнери поряд.

Вправа № 6. «Лягти на спину».

В.п. – стоячи по груди у воді, партнер поряд збоку. Вдихнути, затримати дихання і, розвівши руки в боки та піднявши прямі ноги до поверхні, плавно лягти на спину. Партнер з-під спини спочатку підтримує, а потім спостерігає. Дихання довільне. Вправа виконується партнерами почергово – по 5-6 разів з підтримкою, а потім стільки ж без неї.

Урок 3.

Повторити по 2-3 рази вправи 4 та 5.

Вправа № 7. «Ковзання на животі», «торпеда».

В.п. – стоячи, трохи підсівши, по груди на дні, руки догори прямі, кисті одна на одну. Відштовхнутися від дна, прийнявши пряме положення тулуба, проковзнути вздовж берега аж до зупинки. Обличчя занурене у воду, затримка дихання. Партнер знаходиться поряд, а при необхідності підтримує під живіт, або дещо підштовхує під п’яти. Потім вправа ускладнюється роботою ногами кролем «торпеда» і, на кінець, узгодженням з диханням через піднімання голови підборіддям вперед-догори для вдиху. Вправи виконуються почергово - по 8-10 разів.

Урок 4.

Повторити по 2-3 рази вправи 4, 5, 7 в узгодженні з диханням.

Вправа № 8. «Узгодження рухів руками та ногами кролем під час пересування ногами по дну».

В.п. – стоячи, нахилившись вперед, підборіддя у воді, руки догори. Виконуючи ходьбу на місці або з не значним пересування вперед, рухати руками кролем. Спочатку з довільним диханням і однією рукою – рахунки гребок та на 3 рахунки пронос над водою, а потім поперемінно двома руками й з узгодженням з диханням. Вправи виконуються вздовж берега, почергово з партнером. Виконати 3-4 серії вправ по 15-20 разів.

Урок 5.

Повторити вправи 7 та 8 по 2-3 рази.

Вправа № 9. «Узгодження рухів ногами та руками кролем у ковзанні» (вправа 7 на затримці дихання).

В.п. – ковзання на животі з відштовхуванням від дна, руки догори. Виконати 4-5 гребкових рухів руками в узгоджені з рухами ногами (на один повний рух рукою шість поперемінних рухів ногами). Почергово з партером виконати 10-15 разів.

Вправа № 10. «Рухи ногами кролем в узгодженні з рухами руками та диханням».

В.п. – ковзання на животі з відштовхування від дна, руки догори. Притримуючись однією рукою за плавальну дошку або інший підтримуючий засіб, ноги працюють кролем. При виконанні вільною рукою гребка опустити обличчя у воду і видихнути, а при проносі цієї ж руки над водою поворотом голови в бік, виконати вдих. Виконати по 5-6 разів на кожну руку. Повторити теж, але поперемінно рухаючи руками та узгодженням з диханням у зручний бік без підтримуючих засобів. Почергово з партнером виконати 20-30 разів поступово збільшуючи відстань плавання без зупинки [13].

Додаток А.14

Комплекс вправ для початкового навчання плаванню з ластами

Вправи на суші.

1. В.п. – стоячи в ластах.

1-4 – хлистоподібні рухи лівою ногою вперед-назад.

Виконати 8-10 разів.

2. Теж, але правою ногою.

3. Теж, але поперемінно обома ногами.

4. В.п. – лежачи на лавці ногами до стіни, ластами доторкаючись до неї.

1-4 – хлистоподібні рухи ногою, що нагадують рухи маляра. Виконати 8-10 разів.

5. Теж, але іншою ногою.

6. Теж, але поперемінно обома ногами.

7. В.п. – стійка з зімкнутими ступнями, обличчям до стіни.

- піднятися на пальці, прогнутися так, щоб животом доторкнутися до стіни.
- втягнути живіт;
- присісти до доторкання колінами стіни;
- повернутися у В.п.

Виконати 8-10 разів. При виконанні цієї вправи тілом створюється начебто хвиля.

8. Теж, але злито та з В.п. вис на кільцях, поперечині, трапеції, тощо.

9. В.п. – лежачи на животі поперек лавки, спираючись руками на підлогу.

14- - поперемінні рухи ногами кролем з акцентом на початок руху ногами від стегна. Виконати 3-4х15-20 разів.

Вправи у воді.

У початківців відношення до ластів, як правило, негативне, тому слід досить тактовно пояснити переваги плавання у ластах та чергувати вправи в них та без.

1. В.п. – сидячи у воді по пояс з опорою руками позаду.

1-4 – рухи ногами кролем (намагатися, щоб з-під ластів піднімалися буруни). Виконувати 20-60 с.

2. Теж, але з положення на животі та упору руками на дно.

3. В.п. – лежачи на животі, а потім спині, тримаючись за руки партнера.

1-4 – рухи ногами кролем.

Виконати 3-4 рази по 30-60 с. У перервах 8-10 видихів у воду.

4. Теж, але тримаючись прямими руками за плавальну дошку або інший підтримуючий засіб.

5. В.п. – за допомогою партнера лягти на спину, притиснувши руками дошку до грудей. Плавання без підтримки за допомогою рухів ногами кролем на спині. Навчитися пропливати дистанцію до 100 м.

6. Теж, але без підтримуючих засобів, руки вздовж тулуба рухаються вільно згори донизу та навпаки. Навчитися пропливати дистанцію до 50 м.

7. Теж, але долоні за головою, лікті розведені в боки. Навчитися пропливати дистанцію до 50 м.

8. Теж, але одна рука догори лежить на воді, інша вздовж тулуба. Навчитися пропливати дистанцію до 50 м.

9. Теж, але обидві руки догори, долоня на долоні. Навчитися пропливати дистанцію до 50 м.

10. Теж, але повільно виконується гребок рукою до стегна, а потім пряма рука повертається над поверхнею води до В.п. Виконати 12-15 рухів рукою з паузами між гребками.

11. Теж, але іншою рукою.

Теж, але через паузи між гребками виконуються поперемінні рухи обома руками.

Пропливти кролем на спині 50-100 м, але спокійно й без пауз, зупинок у рухах руками та швидко працюючи ногами.

В.п. – лежачи на спині з опорою руками позаду. Імітувати підбивання м’яча то однією то іншою ногою з акцентом рухів від стегна. Слідкувати, щоб рухи не були схожими на рухи, як при пересуванні на велосипеді.

Паралельно з виконанням вправ у ластах, періодично включаються вправи без них, але при умові доброго засвоєння певних рухів та з підтримкою партнера при необхідності на початку розучування [13].

Додаток А.15

Ігри для ознайомлення з водою.

1. Хто зробить?

З цим питанням керівник звертається до малят, після чого показує їм вправу:

- хто швидше пробіжить на руках і ногах відстань 10 м (глибина до колін);
- хто швидше досягне берега, стрибаючи на одній нозі й зображаючи чорногуза (глибина до колін);
- хто далі стрибне (1-2-3 стрибки), зображаючи «жабу», тобто присівши, відштовхнутися ногами від дна й, сплеснувши в долоні, приземлитися на руки й ноги (глибина до колін);
- хто безшумно пройде у воді 10 м;
- хто пробіжить у воді 10 м спиною вперед (глибина до колін);
- хто сидячи на м'ячі утримається в такому положенні 4-5 с і не перевернеться в воду;
- хто зробить перекид через м'яч (глибина до грудей);
- хто занурить голову під воду й протримається так до рахунку 5;
- хто пройде на руках і ногах, опустивши обличчя під воду, 3-5 м (глибина до поясу);
- хто відшукає кинутий у воду камінець (глибина по пояс, по груди)
- хто зробить почергово 10 вдихів на поверхні й 10 видихів під воду;
- хто зробить перекид вперед, назад (глибина до грудей);
- хто пропливе під водою 5 м;
- хто проковзне на поверхні 3-5 м;
- хто пірне під м'ячем, не зачепивши його (глибина до поясу);
- хто, попередньо зробивши повний вдих, протримається на воді в положенні на спині без упору в дно до рахунку 5;

- хто правильно виконає вправу «поплавець»;

- хто, лежачи на спині, перевернеться в положення на животі;

- хто скоріше пропливе на крузі за допомогою рук і ніг відстань 5-7 м;

- хто вміє рухати ногами по-жаб'ячому (брасом), як корабельний гвинт (кролем).

2. Перегони на воді

За допомогою поплавців розмічають стартову і фінішну лінії на відстані 10-15 м одна від одної. Діти стають в шеренгу на старті й за сигналом керівника рухаються до фінішу.

Якщо багато дітей, їх заздалегідь поділяють на групи по 3-4 чоловіки в кожній проводять перегони для кожної групи окремо. Діти, що чекають черги, підбадьорюють своїх товаришів.

Наприкінці перегонів можна провести змагання між переможцями груп на виявлення «абсолютного чемпіона».

Перегони «чорногузів» (глибина 15-20 см). Діти рухаються вперед стрибками на одній нозі.

Перегони «білих ведмедів» (глибина 30-40 см). Діти рухаються вперед на руках і ногах.

Перегони «крокодилів» (глибина 30-40 см). Рухаються на руках, без допомоги ніг.

Перегони «раків» (глибина 30-40 см). Біг спиною вперед.

Перегони «дельфінів» (глибина 30-40 см). Діти біжать і на фініші падають грудьми на воду.

Перегони «жабенят» (глибина 15-20 см). Стрибки на двох ногах.

Перегони «каченят» (глибина 30-40 см). Діти рухаються в напівприсіді, розставивши руки в бік й плескаючи ними по воді.

3. «Каченята й гусенята» (глибина 30-40 см).

За сигналом керівника «Каченята!» діти, нахилившись у напівприсіді, просуваються вперед, розставивши руки в бік і

вдаряючи ними об поверхню води. За сигналом «Гусенята!», вирівнявшись у одну шеренгою, біжать уперед і з розбігу падають грудьми на воду.

4. «Квач» для малят (на мілкому місці).

Діти тікають від «квача», який квацає губкою (її тримають у руці). Рятуючись, діти тікають чи стають на одну ногу, піднявши другу вище води. Хто не встигне врятуватись, стає «квачем».

5. Змагання «жабенят».

Біля води накреслюють стартову лінію. Діти перебувають на березі перед нею й за сигналом стрибають на двох ногах у воду. Виграє той, далі просунеться за три стрибки вперед.

6. «Морський бій».

На глибині по пояс діти стають у дві шеренги обличчям у середину. За сигналом керівника бризкають один на одного водою, змушуючи суперників відступити. Виграє шеренга, яка виявиться більш стійкою, тобто не розбіжиться й збереже до кінця гри початковий стрій.

Не дозволено торкатися руками один одного. Гравець, що повернеться спиною до суперника, вибуває з гри.

7. «Сплав лісу».

Перебуваючи на піщаному березі, діти по черзі лягають на пісок і, перевертаючись, скочуються в воду. «Колоду» прийнято на сплав, якщо дитина, перевертаючись, досягне глибини, на якій не торкатиметься дна.

8. «Телефон» (глибина до грудей).

Діти стають парами й, взявшись за руки, занурюються під воду. Один з них промовляє два-три рази «ту-ту-ту». Після цього обидва піднімаються на поверхню, й другий відповідає, скільки разів він чув це слово. При наступному занурюванні гравці міняються ролями.

9. «Супутник» (глибина до поясу).

Діти почергово лягають животом на м’яч і намагаються виконати перекид уперед. «Супутник» огинає «місяць» (м’яч), якщо гравець, перевернувшись через м’яч, повертається у вихідне положення (головою вгору).

10. «Качки-нирці» (глибина до поясу).

Діти занурюються під воду і, впираючись руками в дно, намагаються зробити стойку на кистях. «Качка» дістала «рибку», якщо дві ноги одночасно піднімуться з води.

11. «Жабенята».

Діти пустують на мілкій частині водойми, зображуючи жабенят. За сигналом керівника «Щука!» «жабенята» підскакують догори й тікаю на берег, а за сигналом «Качка!» – на глибоке місце (по груди) й ховаються під воду. За сигналом «Комарі!» – повертаються на мілку частину водойми й продовжують «полювання на комарів» (підскакують і присідають під воду).

12. «Шукачі перлин».

На дно мілкої частини водойми чи басейну кидають кілька яскравих предметів (різнобарвні камінці, частини пластмасових іграшок, тощо). За сигналом діти заходять у воду, пірнають за «перлинами» й віддають їх керівникові. Виграє той, хто збере більше «перлин».

Додаток А.16

Ігри для ознайомлення з диханням у воді

1. «Пузирі» (глибина до грудей).

Діти, тримаючись за руки, утворюють коло. Один, зробивши вдих, занурюється під воду й, видихаючи, пускає пузирі. Як тільки вони піднімуться на поверхню, присідає під воду правий гравець.

Примітка. Якщо в колі більше восьми учасників, то одночасно занурюються під воду два гравці, які стоять в колі один проти другого.

2. «Водяний орган» (глибина до грудей).

Діти стають у коло, опершись руками в коліна, наближають підборіддя близько до води, чекаючи команди керівника, який знаходиться в центрі кола. Він довільно показує пальцем гравця і той, не гаючись, опускає голову під воду, голосно видихаючи повітря ротом і носом. Керівник то швидко, то повільно «натискає на клавіші» (показує пальцем), і діти, які перебувають на, поверхні, слухають «органну музику».

3. «Дельфіни на мілині» (глибина 30-40 см).

Лежачи на воді, діти рухаються, впираючись руками в дно, час від виконуючи глибокий вдих на поверхні й видих під воду.

4. «Дельфіни й кашалоти» (глибина до поясу).

Діти, підскакуючи, роблять вдих, присівши під воду – видих. Гравцям, що виконають вправу шість разів підряд, надають звання «дельфін». За виконання вправи десять разів підряд – звання «кашалот».

5. «Пароплав» (глибина до грудей).

Нахилившись уперед, діти йдуть по дну, перебираючи руками, як «пароплавним колесами», час від часу занурюють голову під воду і роблять видих («випускають пару»).

Додаток А.17

Ігри з ковзанням на воді

1. «Буксири» (глибина до поясу).

На воді буйками позначають «причал». Діти парами стають на 10-15 м від «причалу». Один зображає «баржу» – лягає спиною чи грудьми на воду з витягнутими за голову руками; другий – «буксир», взявши за руки «баржу», буксирує до «причалу». Щоразу діти міняються ролями.

2. «Штовхач» (глибина до поясу).

Сюжет гри такий же, як і в «буксирах», але «баржу» не тягнуть, а, тримаючи за ноги, штовхають перед собою.

3. «Кальмари» (глибина до поясу).

Це варіант гри «Штовхач». Легенько штовхнувши партнера, «штовхач» рухається за ним до зупинки й знову підштовхує. Просуваються вперед імпульсивно, мов кальмари.

4. «Човник»(глибина до поясу).

Діти утворюють коло діаметром 4-5 м. Почергово кожний гравець лягає на воду посеред кола спиною донизу з випростаними догори руками. Решта штовхає його в різні боки так, щоб тіло вільно ковзало по воді головою чи ногами вперед.

5. «Торпеда на мілині».

Діти стають у воді на відстані 7-8 м од берега обличчям до нього. За сигналом нахиляються вперед і, відштовхнувшись од дна, ковзають до берега. При повторенні гри відстань до берега збільшується , а гравцям можна виконувати плавальні рухи ногами.

6. «У ціль» (глибина до поясу).

Виконують попередню вправу, але «торпеду» спрямовують у ціль (надувну гумову іграшку). Постріл вважають влучним, якщо «торпеда» зачепила ціль.

7. «Маневри» (глибина до поясу).

На воді розкидають кілька «катерів» (надувних іграшок). Виконуючи ковзання, намагаються підбити катер (торкнутися іграшки), що плаває на відстані 2-2,5 м од нього. Протягом встановленого часу треба «підбити всі «катери».

Варіант. Виграє «снайпер», який раніше «підіб'є» встановлену кількість «катерів».

8. «Міна» (глибина до грудей).

Діти стають обличчям до берега й кидають поперед себе м'яч на відстань 1,5-2 м. Потім присідають і, відштовхнувшись ногами від дна, ковзають під водою, виконуючі рухи ногами способом кроль. «Міна не підірвалась», якщо гравець просковзне під м'ячем, не зачепивши його.

Додаток А.18

Ігри з плавальними рухами

1. «Гвинт» (глибина до поясу).

Діти виконують ковзання на животі, рухаючи ногами способом кроль. Через 2-3 с, не змінюючи горизонтального положення тіла, перевертаються «гвинтом» в положення на спині і, зробивши вдих, повертаються в положення на животі.

2. «Вузлик» (глибина до поясу).

Під час ковзання діти виконують переверт уперед (зав'язують «вузлик») і стають на ноги.

3. «Моторні човни».

Відштовхнувшись ногами від «причалу» (каменя, бортика басейну), діти включають «гвинт» (рухи ногами способом кроль) і, наче моторні човни, плавають на поверхні води, поки вистачить «бензину» (до першого вдиху).

4. «Спритні жабенята» (глибина до поясу).

Гравці утворюють широке коло, в центрі якого стоїть керівник. За сигналом усі пливуть до нього з випростаними руками вперед, виконуючи рухи ногами способом брас. Найбільш спритним буде той гравець, який припливе першим.

Методичні вказівки. Гру проводять кілька разів. До умов гри можна вводити плавання на спині з рухами ногами способом брас чи дельфін (тоді гру називають «Спритні дельфінчики»).

5. «Стріли».

Керівник заходить у воду на 7-8 м і повертається обличчям до берега. Діти один за одним підходять до нього і за його допомогою лягають на воду, випроставши руки над головою, як «стріла». Керівник,

захопивши гравця однією рукою за ноги, а другою підтримуючи за живіт чи спину (залежно від умови – на животі чи спину), м’яким рухом з наростаючим зусиллям, штовхає його до берега. Це він вибирає собі «стрілу». Виграє та стріла, яка проковзне далі, виконуючи рухи ногами способом кроль.

Додаток А.19

Ігри для ознайомлення з властивостями води

1. «Гейзер» (глибина до поясу).

Гравці стають у коло, вхопивши один одного за пояс. За сигналом керівника разом підскакують і присідають до підборіддя в воду. Хвилі, що виникають від падіння, котяться до центра кола й, зустрівшись, піднімаються вгору, як гейзер.

2. «Наступ» (глибина до поясу).

Віхами чи поплавцями позначають дві лінії на відстані 20-23 м одна від одної. За лініями розташовується команда. Після сигналу керівника команди, взявшись за руки, сходяться. За умовленим сигналом (один свисток для першої команди й два – для другої) одна з команд обертається й тікає за свою лінію, а друга переслідує її. Гравець, до якого доторкнулися, отримує штрафне очко. Гру закінчують через 3-4 хв. Виграє команда, в якої менше штрафних очок. Забороняється тікати за свою лінію раніше умовленого сигналу. Ловити можна тільки до лінії. Впійманий після підрахунку очок продовжує гру.

Методичні вказівки. При зближенні гравців керівник стежить за збереженням строю командами. Сигнал подають, коли між командами відстань становитиме 3-4 м.

3. «Карасі й коропи» (глибина до поясу).

На відстані 20 м у воді встановлюють дві тички. За однією тичкою – володіння «карасів», а за другою – «коропів». Команди шикуються на середині поля між тичками в шеренгу, спиною одна до одної, обличчям до своїх володінь. Відстань між ними – 2 м. Одна команда – «карасі», друга – «коропи». Керівник у довільному порядку викликає команду («Кар-р-асі» чи «Кор-р-опи»). Азвана команда,

переслідувана суперниками, втікає за свою тичку. Спіймані гравці зупиняються. Після підрахунку спійманих гру продовжують. У кінці гри проводить підрахунок спійманих однією й другою командою. Перемагає команда, гравці якої були спіймані меншу кількість разів. Заборонено до сигналу обертати голову, а також виходити з шеренги вперед чи назад.

Методичні вказівки. Шеренги повинні стояти боком до керівника. Керівник чередує виклики команд в довільному порядку, але так, щоб у кінці гри команди було названо порівну.

4. «Невід» (глибина до поясу).

Керівник призначає водія. В стороні від нього на зазначеній території розташовують решту гравців. За сигналом водій переслідує їх, намагаючись торкнутись рукою. Водій і гравець, якого він заквачував, взявшись за руки утворюють «невід», в який вони намагаються впіймати чергову «рибку». Гру проводять 4-5 хв. Виграє той, хто до кінця гри не потрапить у «невід».

«Рибкам» заборонено виходити за межі зазначеної території, вибігати на берег чи розривати «невід» силою. Порушників правил відносять до спійманих. Гравцям, що утворюють «невід», не можна ловити «рибок» руками. «Рибка» спіймана, коли гравці, зімкнувши руки, утворюють коло. Дозволено вислизнути з «невода» в місці його розриву, якщо цей розрив було зроблено з вини гравців, що утворили «невід».

Варіант. Гравців поділяють на дві команди. Одна з них, взявшись за руки, утворює «невід». Гравці другої вільно пересуваються у воді, уникаючи «невода». Той, хто потрапив у «невід», вибуває із гри. Через 3-4 хв гру закінчують і підраховують зловлених «рибок». Після цього команди міняються ролями. Виграє команда, яка за однаковий проміжок часу піймає в «невід» більше «рибок».

Методичні вказівки. Перед тим як команди поміняються ролями, роблять перерву для відпочинку, під час якої керівник дає оцінку ходу гри.

5. «Карасі й щука» (глибина до поясу).

6-7 гравців, взявшись за руки, утворюють коло. Це «сітка». Стільки ж гравців знаходиться за межами «сітки». Це «карасі», а один з них – «щука» Переслідуючи «карасів», «щука» пересувається тільки за колом. «Карасі», рятуючись, можуть перетинати коло в довільному напрямі, пірнаючи під руки гравців, що утворюють коло. Але вони не мають права зупиняти у середині кола. Зловлений «щукою» «карась» міняється з нею ролями, й гра продовжується. Через деякий час гравці, що утворюють сітку, й «карасі» міняються місцями.

«Карасі» не можуть затримувати один одного, відштовхуватись від гравців, які утворюють коло. Не дозволено також запливати далеко від кола. **Г**равці, які утворюють коло, не повинні сходити з місця.

Методичні вказівки. При недостатній підготовці гравців можна дозволити їм для відпочинку коротку зупинку в колі.

6. «Пройди тунель» (глибина до поясу).

Дві команди по 5-6 гравців стають у колону по одному. Відстань ними – 3 м. Всі гравці ставлять ноги на ширину плечей. За сигналом останній в колоні пірнає й просовується вперед між ногами гравців. Випірнувши попереду колони, він також стає у вихідне положення. Це є сигналом для пірнання чергового гравця. Виграє команда, яка швидше закінчить вправу.

Відстань між гравцями в колоні – 1 м і протягом гри не може змінюватись. Гравцям дозволяють підтягуватись за ноги партнерів.

Методичні вказівки. Гру проводять у чистій водоймі з рівним дном. Гравців попереджають, що для кращої орієнтації у воді доцільно пірнати з розплющеними очима.

7. «Дістань» (глибина до грудей).

Учні роблять глибокий вдих, і, повільно нахилившись уперед, пробують дістати з дна яку-небудь річ. Відштовхуватись ногами від дна й піднімати їх догори не дозволяється.

Методичні вказівки. Гру проводять на перших уроках плавання для звикання до води.

8. «Сядь на дно» (глибина до поясу).

Учні роблять глибокий вдих і сідають на дно. Але на дно можна сісти за умови, якщо зроблено повний видих.

Методичні вказівки. Питома вага людини при глибокому вдиху менше питомої ваги води, а при видиху - більша. Тому без додаткової сили (поштовхів, гребків тощо) після повного вдиху тіло не опуститься на дно. Вправу проводять на перших заняттях.

9. «Поплавець» (глибина до поясу).

Зробивши глибокий вдих, учні присідають на дно. Після цього обхоплюють руками коліна й притискують підборіддя до грудей. Якщо вдих був глибокий, тіло без зусиль спливає на поверхню. Не змінюючи положення, учні рахують до 10, а потім стають на дно.

10. «Медуза» (глибина до грудей).

Учні роблять глибокий вдих, і нахилившись уперед, лягають на воду, вільно опустивши руки й ноги вниз.

11. «Квач у воді».

Число гравців необмежене. Один з них – «квач» намагається заквачувати кого-небудь з гравців, які довільно переміщуються на обмеженому місці.

Умови гри можуть бути різні.

Простий «квач». Не дозволяють «квацати» попереднього «квача». Втікаючи від переслідувача, не дозволяється пірнати чи вибігати на берег. «Квачувати» можна тільки торканням голови. Гравці мають право ходити по дну й плавати.

«Квач» з домом. Рятуючись від «квача», гравці можуть ховатись у «домі» – спеціально відведеному місці на полі гри, де не дозволяють «квачувати».

«Квач з поплавцем». Рятуючись від «квача», в небезпечну мить гравці приймають положення «поплавець». Гравець, якого «заквачували» раніше, ніж він виконає «поплавець», стає «квачем».

Примітка. «Поплавець» можна замінити будь-якою іншою вправою, залежно від уміння гравців і поставлених завдань.

«Квач» з пірнанням. Втікаючи від переслідування, гравці мають право пірнати. Варіант. Дозволяють «квачувати» тільки під водою (пірнувши).

Перехресний «квач». Кожний учасник має право проплисти чи пірнути між «квачем» і гравцем, якого він переслідує. Тоді «квач» змушений ловити його доти, поки не «заквачує» чи другий плавець пропливе між ними.

Отруйний «квач». Переслідуючи гравців, «квач» змушений триматись за те місце, якого торкнувся попередній «квач».

«Квач» з вибіганням на берег. Рятуючись від переслідування, гравці мають право вибігати на берег.

Методичні вказівки. Гру можна проводити з дітьми будь-якого віку, які вміють чи не вміють плавати, на глибокому чи мілкому місці. Треба тільки умови гри підпорядковувати вмінню гравців і поставленим завданням.

Додаток А.20

Ігри для вдосконалення окремих елементів техніки спортивного плавання

1. «Гойдалка» (глибина до поясу).

Гравці, поділившись на пари, стоять спиною один до одного, взявшись під руки. Поперемінне нахиляючись уперед, підіймають своїх партнер: спині, а самі опускають обличчя в воду й роблять видих. Видих повинен бути сильний і тривалий. Випростовуючись, гравці роблять вдих. Виграє та пара, яка правильно кілька разів підряд ритмічно виконає вдих і видих.

2. «Лічилка»(глибина до поясу).

Гравці поділяються на пари й стають один проти одного. Почергово присідають під воду, виставивши на поверхню руку, затиснуту в кулак. Відігнувши великий палець, роблять один короткий видих, відігнувши другий – ще один видих і так до п’яти. Потім піднімаються на поверхню, а партнери повторюють ту саму вправу.

З кожним зануренням кількість видихів поступово можна збільшувати. Вправу виконують у кінці заняття.

3. «Змагання з видихом у воду» (глибина 30-40 см).

Біля берега позначають лінію фінішу. На відстані 10-15 м од лінії 5-6 гравців стають шеренгою обличчям до неї. За сигналом лягають на воду, опираючись руками в дно й простягнувши ноги назад, за допомогою рук просуваються до фінішу. На ходу вони роблять вдих над водою, а видих у воду. Виграє той, хто правильно виконує вправи й першим досягне фінішу. Ставати ногами на дно не дозволено.

Методичні вказівки. Керівник стежить за правильним виконанням вправи. Цю також можна використовувати при вивченні рухів ногами способом кроль, включивши її в умову гри.

4. «Коловорот» (глибина до грудей).

8-10 гравців, узявшись за руки, утворюють внутрішнє й зовнішнє коло по 4-5 чоловік у кожному. Гравці зовнішнього кола беруться за руки, а гравці внутрішнього – сідають їм на руки і, впираючись гомілками в попереки сусідніх гравців, лягають спиною на воду, тримаючись один за одного руками. Гравці зовнішнього кола повільно рухаються в одну сторону, й коло починає крутитись, утворюючи коловорот.

5. Ковзання (глибина до поясу).

6-7 гравців розташовуються в воді на відстані витягнутих рук обличчям до берега. За сигналом з'єднують руки над головою, нахиляються вперед, лягають на воду й, відштовхнувшись од дна, ковзають до берега (голова між руками, обличчям униз). Ковзання закінчується там, де плавець піднімає голову до вдиху. Додаткові поштовхи й гребкові рухи руками робити не дозволено.

Варіант. За сигналом гравці стрибають з борту басейну головою вперед і ковзають на поверхні води.

Методичні вказівки. На початку гри гравців ознайомлюють з технікою ковзання.

6. «Маневри» (у басейні).

Вздовж басейну посередині протягують зв'язані гімнастичні обручі. Гравці, поділившись на дві команди, шикуються справа й зліва від них. За сигналом керівника гравці однієї команди пірнають під обручі, намагаючись винирнути в середині його. Потім вправу виконує друга команда. Виграє команда, гравці якої за обумовлену кількість спроб матимуть більше влучень.

7. «Торпеди».

Гравці поділяються на дві команди – «червони» і «синіх». Кожний учасник, плаваючи на спині ногами вперед, намагається підплисти до суперника й торкається його ступнями ніг. «Торпедований» гравець вибуває з гри. Гра продовжується доти, поки гравці однієї команди не вийдуть зі строю. Одночасне торпедування один одного не зараховується. В цьому випадку гравці пливуть в різні боки й продовжують гру.

8. «Млин» (глибина до поясу).

Гравців поділяють на перші й другі номери. Перші номери, взявшись за руки, утворюють коло. Другі номери, тримаючись правою рукою в місці з'єднання рук перших номерів, лягають грудьми чи спиною на воду й виконують рухи ногами способом кроль. Коло повільно крутиться в напрямі годинникової стрілки. Через деякий час гравці міняються ролями.

9. «Казан» (глибина до поясу).

Гравці утворюють коло, беруться за руки й розраховуються на 1-і й 2-і номери. Перші номери лягають спиною на воду ногами до центр виконують ними рухи стилем кроль, виштовхуючи носками воду на поверхню. Від цих рухів усередині кола вода «кипить, як у казані». Другі номери, тримаючи їх за руки, повільно рухаються по колу. Через 30-40 с гравці міняються ролями.

Додаток А.21

Ігри у воді з силовими рухами

1. «Бій вершників» (глибина до грудей).

Дві команди ділять на пари. Один в парі – «кінь», другий – «вершник». «Вершники» сідають на «коней», а команди шеренгою наближаються одна до одної. «Вершники» намагаються скинути суперника з «коня». Зазнає поразки та команда, більшість «вершників» якої будуть скинуті з «коней». Скинутий «вершник» не має права сідати на «коня» знову чи продовжувати боротьбу, стоячи на дні. Він вибуває з гри до наступного бою. Гравці - «коні» в боротьбі участі не беруть. У наступній сутичці «вершники» й «коні» міняються місцями.

2. Хто кого перетягне (глибина до поясу).

Гравців ділять на дві команди по чотири-п’ять чоловік у кожній. Ведучі команд беруться за руки, а гравці охоплюють один одного за пояс. За сигналом керівника кожна команда тягне в свій бік. Виграє та команда, перетягне суперників за лінію прапорця. Ведучим не дозволяють випускати рук суперника, інакше команді буде зараховано поразку.

3. Перетягни в свої води (на глибокому місці).

На воді за допомогою буїв визначають лінії двох команд. Команди (3-4 гравці в кожній) випливають в нейтральні води і взявшись за к**АНАТ,** намагаються перетягнути суперників за лінію свого поля. Виграє команда**,** якій пощастить це зробити.

Додаток А.22

Естафети у воді

1. Естафета з роботою ніг.

Стартуючи, учасники тримають руки випростаними вперед протягом всієї дистанції й пливуть за допомогою ніг визначеним способом. Естафету можна проводити з дошкою, кругом або м’ячем, поклавши руки на цей предмет.

2. Естафета з роботою рук.

Естафету проводять з м’ячем або гумовим кругом, затиснутим між стопами або колінами. Той, хто втратив м’яч або круг, повертається, встановлює його в попереднє положення й тільки після цього може продовжити естафету.

3. Естафета з дошкою.

Учасники пливуть етапи з плавальною дошкою, на якій встановлюється вертикальна пластмасова іграшка. Якщо на етапі або під час передачі дошки іграшка злетить у воду, команду знімають із змагань.

4. Естафета з м’ячем.

Учасники пропливають етапи з ватерпольним м’ячем, зануривши його під воду. При виході м’яча на поверхню води команду знімають із змагань.

5. Естафета з колодою.

Учасники пропливають етапи, лежачи на колоді.

6. Естафета зі зв’язаними руками.

Учасники пропливають етапи з витягнутими вперед руками, скріпленими біля кистей гумовим кільцем.

7. Естафети із зв’язаними ногами.

Учасники пропливають дистанцію, не рухаючись ногами. На ноги вище гомілок надівають гумове кільце.

8. Естафета з рушником.

Учасники пливуть з рушником в одній руці. Тому, хто опустив руку під воду, нараховують штрафне очко або зараховують поразку.

Естафету можна проводити також з іншими предметами (наприклад, з газетою, солом’яним капелюхом, тощо).

9. Естафета з веденням м’яча.

Учасники естафети пропливають етап з м’ячем, який знаходиться перед головою. Не дозволяють кидати його чи хапати рукою.

10.Змішані естафети.

- учасники два-три рази перепливають басейн різними способами;
- учасники пливуть в один бік з м’ячем у руках, виконуючи рухи одними ногами, а в другий бік – одними руками, затиснувши м’яч ступнями чи колінами;
- учасники пливуть в один бік, тримаючи який-небудь предмет у правій руці, а в другий бік – у лівій;
- учасники пливуть в один бік, штовхаючи м’яч головою, а в другий – кидаючи м’яч на воду перед собою (три-чотири кидки). Останній кидок можна робити з будь-якої відстані, але м’яч обов’язково повинен потрапити в руки учасника наступного етапу. Якщо той не зловить м’яч і він впаде на суші, м’яч кидають назад учасникові на етапі, а якщо м’яч упаде в воду, то учасник повинен узяти його ще раз і кинути партнерові на старті.

11. Естафета з перешкодами.

На шляху учасників встановлюють різні перешкоди: рятувальне коло, автокамеру, колоду, сітку, човен, тощо, через які треба перелізти чи пірнути під них. За обхід перешкоди або неправильне її

подолання команді нараховують штрафне очко. При проведені естафети можна використовувати також природні перешкоди.

12. Естафета з транспортування.

Гравець від кожної команди заходить у воду й захоплює за руки чи підборіддя другого учасника своєї команди. За сигналом гравці транспортують своїх партнерів до умовленого місця (відстань 15-20 м). В другий бік «рятівник» і «потопаючий» міняються ролями. Потопаючі» не повинні рухами руками чи ногами, допомагаючи «рятівникам». Учасник естафети, який випустить з рук «потопаючого», на цьому ж місці знову захоплює його й продовжує транспортування.

13. «Секретна естафета».

За сигналом керівника з протилежних бортиків у воду стрибають гравці двох команд і пливуть до кинутої на середину басейну іграшки, намагаючись заволодіти нею. Команда, гравцям якої це вдалося, ховає іграшку під воду і, передаючи один одному, непомітно доставляє на свій бортик. Суперники перехоплюють іграшку дотиком до неї рукою і таким чином дістають право передачі іграшки, а інша команда намагається знов нею заволодіти. Команда, яка доставила іграшку на свій бортик, одержує очко, і гру починають спочатку. Перемагає команда, що набрала більше очок. Виконується 4-5 разів. Якщо жодній з команд довго не вдається доставити іграшку на бортик, гру починають спочатку.

Правило: якщо іграшка з’являється на поверхні води, вона передає суперникам.

Додаток А.23

Сценарій свята «Нептуна»

16.00 – Шикування учасників змагань.

Рапорт фізоргів командуючому парадом про готовність загонів до участі у святі. Вітання учасників. Підйом прапора. Урочистий марш-парад учасників змагань.

16.10 – Показові виступи.

Беруть участь найсильніші плавці табору. Ця частина свята не тільки дуже цікава, а й повчальна. Адже діти, батьки побачать різні способи плавання. Обов'язково демонструються прийоми рятування потопаючого, транспортування його та надання йому першої медичної допомоги.

Весело проходять комічні естафети й естафети з подоланням перешкод:

1. Дистанція 25 м, старт із води.

I етап –5 м. Учень пливе, затиснувши ногами надутий гумовий круг.

II етап – 10 м. Перший учасник передає круг партнерові, той пливе, працюючи тільки ногами; круг тримає випростаними руками.

III етап – 5 м. Партнер з м'ячем (ватерпольним, гумовим, футбольним), одержавши естафету (круг) від іншого, затискає круг між ногами і веде м'яч руками.

IV етап -5 м. Учасник змагань одержує від товариша по команді м'яч і круг, кладе м'яч на гумовий круг і, працю ногами, брасом пливе з предметами до фінішу. Перемагає команда, перша закінчить естафету.

2. Комплексна естафета.

Перший і третій учасники - на одному плоту, другий і четвертий – на іншому, розташованому навпроти на відстані 25 м. За командою перший учасник стартує. На 25-метровій дистанції він має подолати три перешкоди: пролізти через пінопластовий обруч або автомобільну камеру, пірнути під плаваючою жердиною і перелізти через перекинутий човен. Коли перший учасник фінішує (торкнеться рукою плота), стартує другий учасник. Він долає ці самі перешкоди в зворотному порядку. Перемагає команда, яка пропливе швидше.

До цієї частини також включають показові виступи стрибунів у воду плавання з гандикапом, коли плавець-розрядник долає майже всю дистанцію (наприклад, 100 м), а його суперники – тільки частину (75 або 50 м) Організовують заплив кваліфікованого спортсмена проти естафетної команди плавців (наприклад, спортсмен долає 100 м, а четверо дітей пливуть по 25 м кожен). До спортивних змагань вводять запливи на різні дистанції (залежно від контингенту учнів та їхньої підготовки – 25 і 50 м), різними способами (кроль, брас, дельфін), а також естафети (чотири учні мають проплисти по 25 м).

Так, змагання з плавання на 50 м проводять серед школярів 10-11 і 12-13 років, а також серед школярів 14-15 років. Коли змагаються діти 10-11 і 12-13 років які пливуть 25 і 50 м, час подолання дистанції не беруть до уваги. Переможців визначають окремо серед учнів 10-11, 12-13 і 14-15 років. Оцінюючи особисті результати, враховують загалом час, за який учень проплив дистанцію, а при визначенні команди-переможця виходять із суми очок, набраної командою в цілому.

У спортивній частині запливи чергують з окремими показовими виступами. Це дає змогу відпочити учням, які беруть участь у двох номерах програми, оголосити результати попереднього запливу й підготуватись до наступного.

Під час пауз між номерами проводять змагання з перетягування канату, зустрічні естафети, тощо.

17.10 – Заключна частина.

Під звуки сурм по озеру на імпровізованому троні, сплетеному з очерету й водоростей, в оточенні водяника, слуг та русалок пропливає з тризубцем у руці сам бог морів Нептун. Трон розташований на плоту або помості, поставленому на два човни, і прикрашений олімпійською емблемою. Володаря морів супроводить ескорт плавців у яскравих шапочках і з кольоровими кулями, прив'язаними до плавок. Кавалькада повільно наближається до берега. Слуги виносять Нептуна разом з троном на берег. Нептун вітає присутніх із святом і наказує своїм вірним слугам розвеселити гостей. Поки підбивають підсумки, учасники художньої самодіяльності показують свою майстерність, проводять вікторини, атракціони, конкурси. Потім Нептун наказує учням вишикуватися в колони. Головний суддя оголошує результати змагань. Нептун разом з русалками нагороджує переможців грамотами, медалями й призами, перев'язує стрічками чемпіонів, дякує учасникам змагань за чесну й наполегливу боротьбу, бажає їм ще більших спортивних успіхів, повертається на свій корабель і відпливає.

Переможці спортивних змагань опускають прапор. Після цього організовують найпростіші рухливі ігри у воді. До них залучають і глядачів. Для цього, звичайно, обирають місце, де невелика глибина (70-100 см) і рівне, чисте дно. Після вечері влаштовують святкове вогнище з концертом художньої самодіяльності, балом-маскарадом.

Додаток А.24

ЗАТВЕРДЖУЮ
Ректор Черкаського
національного університету
імені Богдана Хмельницького,
проф.___ _____ А.І. Кузьмінський

ПОГОДЖЕНО
Голова профкому ЧНУ
імені Б. Хмельницького,
_____ М.О. Курченко

ПОЛОЖЕННЯ

про змагання «Веселі старти» серед дітей викладачів та співробітників
Черкаського національного університету
імені Богдана Хмельницького

Гасло змагань ***«Через веселі старти до Олімпійських вершин»***

Черкаси – 2012

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ:

- зміцнення здоров'я дітей викладачів та співробітників університету;

- масове залучення дітей професорсько-викладацького складу та співробітників університету до регулярних занять фізичною культурою;

- популяризація рухливих ігор серед підростаючого покоління;

- виявлення кращих дитячих команд університету.

2. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ.

Змагання проводяться 27 березня 2012 р. у спортивному залі корпусу № 2 (вул. Остафія Дашкевича, 24). Початок змагань о 15.00 год.

Всі діти розподіляються на шість команд за віком – 7-10 та 11-14 років (у кожній віковій групі по три команди.

Змагання – командне: перелік естафет та командних змагань згідно із програмою та сценарієм (програма та сценарій додається).

3. КЕРІВНИЦТВО ПРОВЕДЕННЯМ ЗМАГАНЬ.

Змагання проводяться під патронатом ректора університету проф. Кузьмінського А.І. – він же почесний головний суддя.

Керівництво підготовкою, забезпечення місць та проведення змагань покладається на кафедру спортивних ігор (зав. кафедри доц. Глазирін І.Д.)

Відповідальний за проведення – старший викладач кафедри спортивних ігор – Зганяйко Г.В.

Головний суддя змагань –студент 5 курсу Згура Віталій.

Секретар – студентка-магістрантка Крохмалюк Інна.

4. УЧАСНИКИ ЗМАГАНЬ.

У змаганнях беруть участь усі бажаючі діти 7-14 років викладачів та співробітників університету, які мають дозвіл лікаря.

Кожен учасник повинен мати при собі спортивну форму (спортивний костюм, спортивне взуття).

5. ПОРЯДОК ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ ЗМАГАНЬ.

Переможець змагань визначається за найменшою кількістю очок, набраних збірними командами з командних естафет, які входять до програми змагань.

Очки нараховуються за схемою:

І місце – 1 очко;

ІІ місце – 2 очка;

ІІІ місце – 3 очка;

При рівній кількості очок у двох і більше команд перевага надається команді, яка має більше високих місць, в команді більше дівчаток або сумарний вік команди менший, ніж у суперника.

6. НАГОРОДЖЕННЯ ПЕРЕМОЖЦІВ ЗМАГАНЬ.

Команда переможець, а також команди призери в комплексному заліку нагороджуються цінними призами та грамотами спортивного клубу.

7. ФІНАНСОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗМАГАНЬ.

Всі витрати по проведенню змагань, а також нагородження переможців – за рахунок профспілкового комітету.

Організаційний комітет змагань

Додаток А.25

П Р О Г Р А М А З М А Г А Н Ь

ЕСТАФЕТА № 1

«ПЕРЕНЕСЕННЯ М'ЯЧІВ» (7-10 РОКІВ)

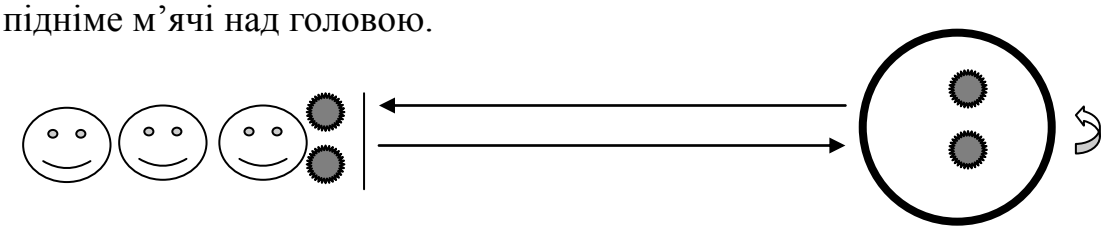
6 набивних м'ячів(1 кг) *3 обручі*

Судді на етапах: по 2 набивні м'ячі (1 кг) та по 1 обручу

6 студентів – по 2 на кожну команду

Направляючі тримають в руках по 2 набивні м'ячі (1 кг). За сигналом учасник з м'ячами в руках біжить до обруча, який знаходиться на відстані 12 м, і кладе в нього м'ячі. Повертається назад і передає естафету наступному гравцеві, який збирає м'ячі, тощо.

Виграє команда, перший гравець якої знову займе своє місце та підніме м'ячі над головою.



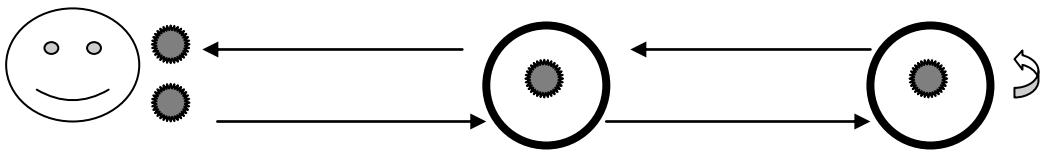
«ПЕРЕНЕСЕННЯМ М'ЯЧІВ» (11-14 РОКІВ)

6 набивних м'ячів (1 кг) *6 обручів*

Судді на етапах: по 2 набивні м'ячі (3 кг) та по 2 обручі

6 студентів – по2 на кожну команду

Від лінії старту на відстані 9 і 12 м лежать обручі. Перші учасники тримають в руках по два набивні м'ячі. За сигналом вони вибігають і кладуть в кожний обруч по м'ячу, повертаються назад і передають естафету іншому гравцеві, який збирає м'ячі, тощо.



ЕСТАФЕТА № 2

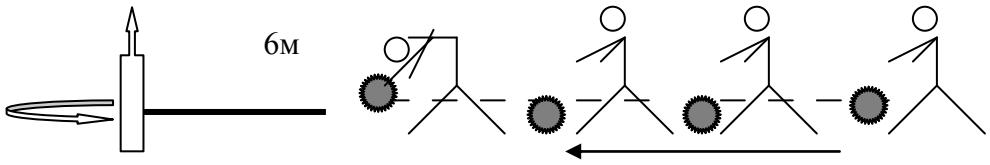
«ПОДОЛАЙ ТУНЕЛЬ» (7-10 років)

3 набивних м'ячі (1 кг)

Судді на етапах: по 1набивному м'ячу (1 кг)

6 студентів – по 2 на кожну команду

Команда розташовується на центральній лінії волейбольного майданчика. Перший гравець тримає в руках набивний м'яч. За сигналом він оббігає стійку, що стоїть на відстані 6 м для 7-10 років від лінії старту. Повертається до команди і швидко пролазить з м'ячем під ногами гравців. Закінчивши прорізання він лишається в кінці колони і котить м'яч під ногами учасників на початок колони. Естафета закінчується, коли перший гравець знову займе своє місце та підніме м'яч над головою.



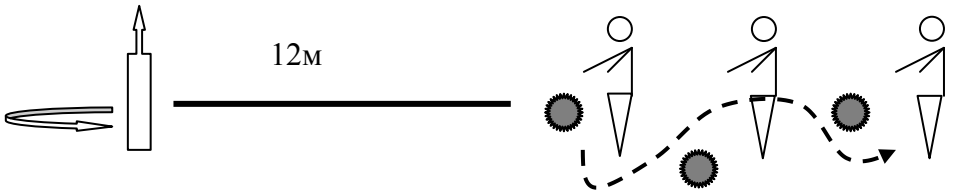
«ПОДОЛАЙ ТУНЕЛЬ» (11-14 років)

3 набивних м'ячі (1 кг)

Судді на етапах: по 1набивному м'ячу (1 кг)

6 студентів – по 2 на кожну команду

Те ж, але обкотити баскетбольний м'яч між гравцями команди, залишитися в кінці колони і повернути м'яч між ногами учасників на початок колони. Виграє команда, яка швидше закінчить естафету.



ЕСТАФЕТА № 3

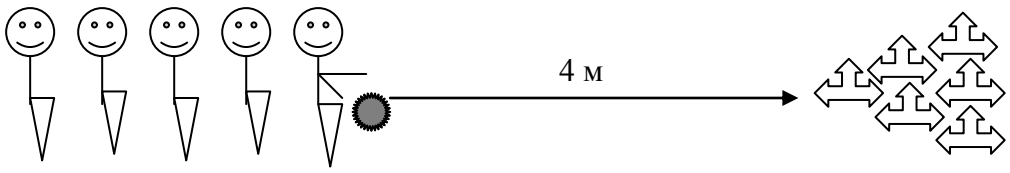
«ЗБИЙ КЕГЛІ» (7-10 РОКІВ) (7-10 років)

3 гумові м'ячі, 18 кеглів.

Судді на етапах: по 6 кеглів та по 1 гумовому м'ячу

6 студентів – по 2 на кожну команду

Від лінії старту на відстані 4 м стоять 6 кеглів. У першого гравця гумовий м'яч. Гравець, покотивши м'яч по підлозі, повинен збити якомога більше кеглів. Виграє команда, гравці якої збили більшу кількість кеглів.



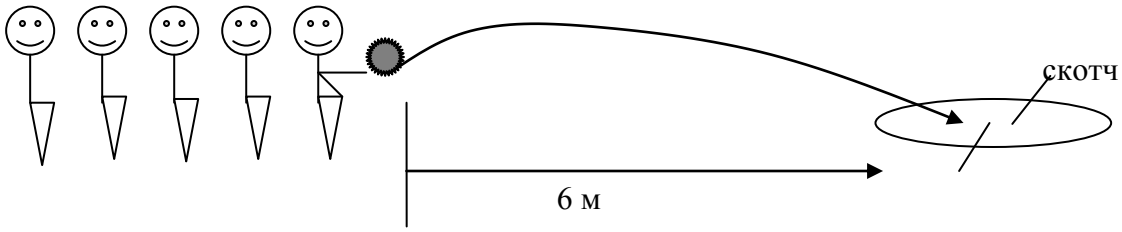
«ТОЧНО В ЦІЛЬ» (11-14 років)

3 обручі, 3 гандбольних м'ячі.

Судді на етапах: по 1 обручу і по 1 гандбольному м'ячу

6 студентів – по 2 на кожну команду.

Від лінії старту на відстані 6 м розташований обруч. У першого гравця гандбольний м'яч. Гравець повинен попасти в обруч, кинувши м'яч будь-яким способом. Виграє команда, яка більше раз влучила в обруч.



ЕСТАФЕТА № 4

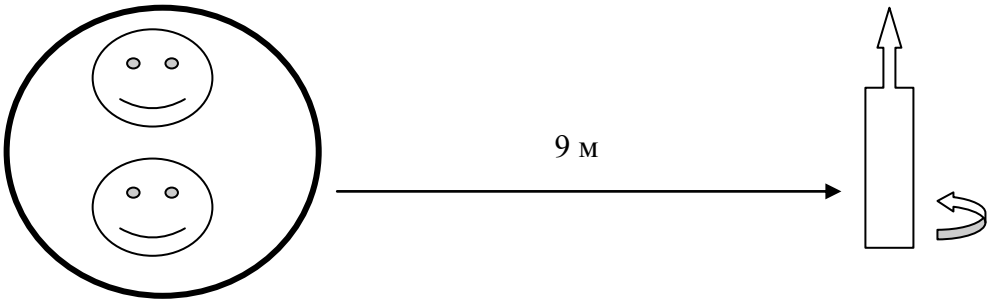
«Біг в обручі» (7-10 років)

3 обручі, 3 стійки

Судді на етапах: по 1 обручу та по 1 стійці

6 студентів – по 2 на кожну команду.

Гравці в командах стоять попарно. На відстані 9 м стоять стійки. Перша пара знаходиться в обручі. За сигналом пара в обручі біжить до стійок, оббігає їх і, повертаючись назад, передає естафету (обруч) іншій парі. Виграє команда, яка перша закінчить естафету.



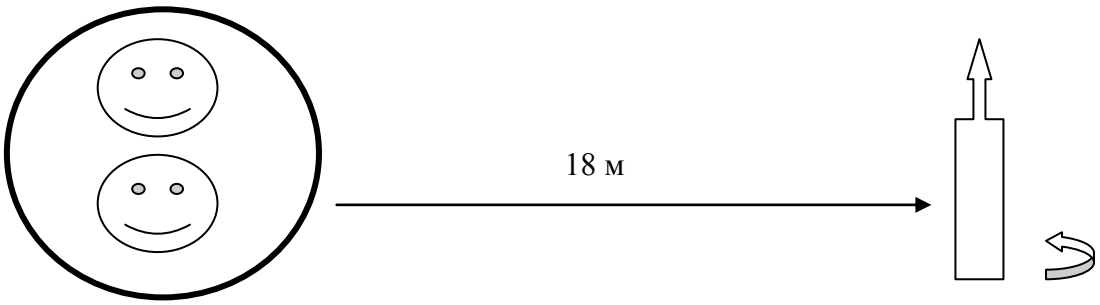
«Біг в обручі» (11-14 років)

3 обручі, 3 стійки

Судді на етапах: по 1 обручу та по 1 стійці

6 студентів – по 2 на кожну команду.

На відстані 18 м стоять стійки. Гравці в командах стоять попарно на лінії старту одною ногою в обручі, а руками тримають його. За сигналом пара в обручі біжить до стійок, оббігає їх і, повертаючись назад, передає естафету (обруч) іншій парі. Виграє команда, яка перша закінчить естафету.



ЕСТАФЕТА № 5

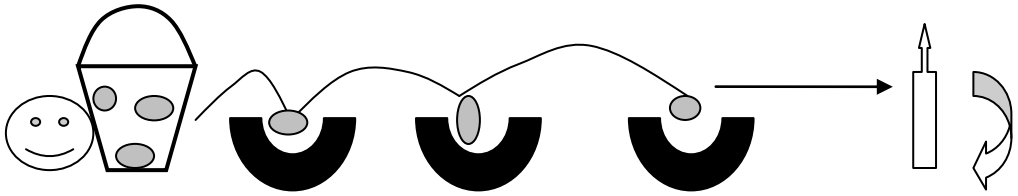
«САДІННЯ КАРТОПЛІ» ***(7-10 років)***

3 відерця та 9 гумових м'ячі в них, 3 миски-лунки, 3 стійки

Судді на етапах: по 1 відеречку, 3 гумових м'ячі, 1 миска-лунка

6 студентів – по 2 на кожну команду.

Від лінії старту на відстані 3-6-9 м розміщені лунки, а на відстані 12 м – стійка. За сигналом перший гравець із відерцем біжить до лунок і по-черзі розкладає в них м'ячики, оббігає стійку, повертається назад і передає естафету наступному гравцю, який повинен по-черзі зібрати м'ячики у відерце і принести їх наступному гравцеві. Виграє команда, яка перша закінчить садити картоплю.



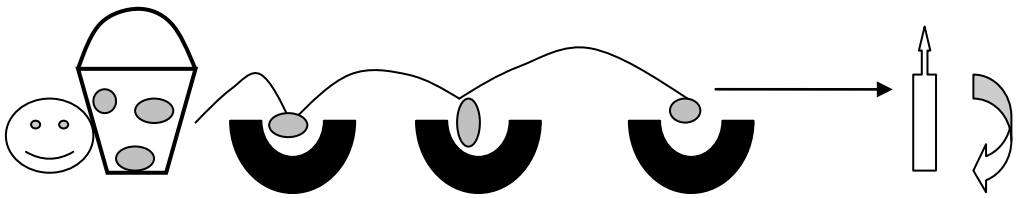
«САДІННЯ КАРТОПЛІ» (11-14 років)

3 відерця та 9 гумових м'ячі в них, 3 миски-лунки, 3 стійки

Судді на етапах: по 1 відеречку, 3 гумових м'ячі, 1 миска-лунка

6 студентів – по 2 на кожну команду.

Від лінії старту на відстані 6-9-12 м розміщені лунки, а на відстані 18 м – стійка. За сигналом перший гравець із відерцем біжить до лунок і по-черзі розкладає в них м'ячики, оббігає стійку, повертається назад і передає естафету наступному гравцю, який повинен по-черзі зібрати м'ячики у відеречко і принести їх наступному гравцеві. Виграє команда, яка перша закінчить садити картоплю.



ЕСТАФЕТА № 6

КОМБІНОВАНА ЕСТАФЕТА (7-10 років) (11-14 років)

3 гумові м'ячі, 3 мішка, 9 обручів, 3 стійки

Судді на етапах: по 1 гумовому м'ячу - учасникам,

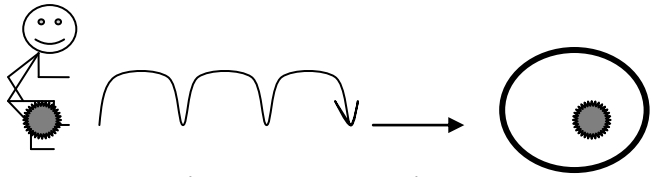
по 1 мішку - на 9 м від старту

по 3 обручі - на 15 м від старту

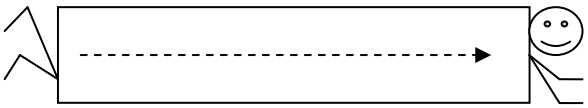
по 1 стійці - на 18 м від старту

12 студентів – по 4 на кожну команду.

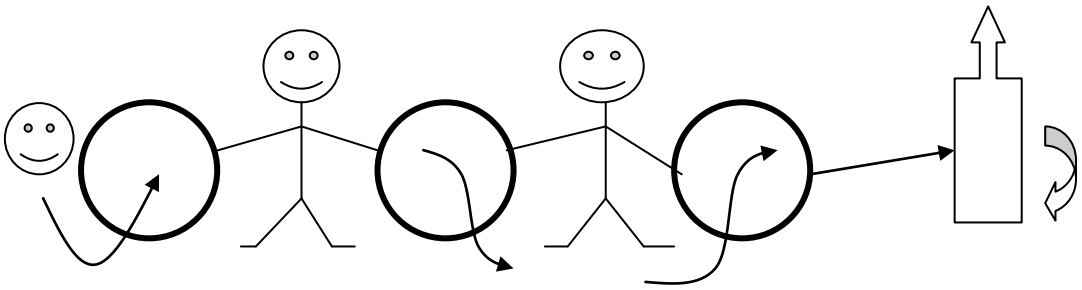
I етап. Стрибки з гумовими м'ячами, затиснутими колінами до 6 м позначки, покласти м'яч в обруч.



II етап. Пролізання через мішок.



III етап. Біг змійкою з пролізанням в обручі.



IV етап. Оббігти стійку, повертаючись назад забрати м'яч з обруча та передати естафету наступному. Виграє команда, яка перша закінчить естафету.

Додаток А.26

С Ц Е Н А Р І Й З М А Г А Н Ь

« В е с е л і с т а р т и »

Святково прикрашений спортивний зал ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я. Супроводжує підготовку до свята фонограма музичної програми. Глядачі та вболівальники займають місця на трибунах.

15.00

З в у ч а т ь ф а н ф а р и !

Під музику фанфар заходять команди-учасниці свята та шикуються шеренгами на правої бічній лінії волейбольного майданчика. Біля кожної команди студенти-судді та викладачі.

Диктор:

Котилася торба
З великого горба,
А в тій торбі естафети
Із веселої планети -
Школярів спортивний старт!

Шановні друзі, учасники змагань та гості нашого спортивного свята!

Сьогодні в наш університет прийшло свято! Свято юності, сили, краси і спорту!

Через декілька хвилин візьмуть старт змагання «Веселі старти» серед дітей викладачів та співробітників Черкаського національного університету ім. Богдана Хмельницького.

У безкомпромісній боротьбі виборюватимуть на спортивному майданчику почесні звання переможців команди

«*Левенята», «Слоненята» та «Зайчата»* – вік учасників 7-10 років;
«Леви», «Слони», «Зайці» – вік учасників 11-14 років.

Із юних літ любити спорт,
Здоровим жити до ста літ
І без хвороб, і без турбот,
Бо наш девіз «Фізкульт…

Судді змагань разом: Привіт!!!»

Диктор:

Представляємо почесних гостей спортивного свята «Веселі старти»:

Ректор університету Анатолій Іванович Кузьмінський
Проректор з наукової роботи Андрій Михайлович Гусак
Проректор з навчальної роботи Юрій Володимирович Андріяко
Проректор з виховної роботи Віра Іванівна Бойко
Голова профспілкового комітету Марія Олександрівна Купченко
Замісник голови профспілкового комітету Олена Миколаївна Новікова

Організовує і проводить змагання кафедра спортивних ігор разом із студентами ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я, тому слово для привітання учасників змагань надається: завідувачу кафедри спортивних ігор, доценту Івану Дмитровичу Глазиріну (виступ).

Диктор:

Шановні учасники та судді! Перед тим, як розпочати наші змагання, хочемо повідомити вам про те, що переможця буде визначено за найменшою кількістю набраних очок, тобто команда повинна здобути якомога більше перемог у кожній естафеті:

За перше місце – 1 очко
За друге – 2 очки
За третє – 3 очки

Доки судді приготують місця змагань, пропонуємо вам виступ ансамблю народного танцю «ЧЕРКАЩАНКА» (виступ).

Диктор:

Шановні учасники, місця для естафет готові. Отож, вдалих стартів! Бажаємо перемоги сильнішим!

На старт запрошуються команди віком 7-10 років: «Зайчата», «Левенята» та «Слоненята».

Перша естафета (зачитуються умови). *(Демонстрація естафети студентами).*

Проходить естафета. *(Підводяться підсумки).*

Диктор:

На старт запрошуються команди віком 11-14 років: «Зайці», «Леви» та «Слони».

Перша естафета (зачитуються умови). *(Демонстрація естафети студентами).*

Проходить естафета. *(Підводяться підсумки).*

Диктор:

За підсумками першої естафети серед команд «Зайчата», «Левенята» та «Слоненята»:

на першому місці команда_____

на другому місці команда _____

на третьому місці команда _____.

За підсумками першої естафети серед команд «Зайці», «Леви» та «Слони»:

на першому місці команда_____

на другому місці команда _____

на третьому місці команда _____.

Диктор:

На старт запрошуються команди віком 7-10 років: «Зайчата», «Левенята» та «Слоненята».

Друга естафета (зачитуються умови). *(Демонстрація естафети студентами).*

Проходить естафета. *(Підводяться підсумки).*

Диктор:

На старт запрошуються команди віком 11-14 років: «Зайці», «Леви» та «Слони».

Друга естафета (зачитуються умови). *(Демонстрація естафети студентами).*

Проходить естафета. *(Підводяться підсумки).*

Диктор:

Доки підводяться підсумки двох естафет, пропонуємо до вашої уваги виступ студентів нашого інституту (виступ).

Диктор:

За підсумками двох естафет серед команд «Зайчата», «Левенята» та «Слоненята»:

на першому місці команда_____

на другому місці команда _____

на третьому місці команда _____.

За підсумками двох естафет серед команд «Зайці», «Леви» та «Слони»:

на першому місці команда_____

на другому місці команда _____

на третьому місці команда ___ _____.

Диктор:

На старт запрошуються команди віком 7-10 років: «Зайчата», «Левенята» та «Слоненята».

Третя естафета (зачитуються умови). *(Демонстрація естафети студентами).*

Проходить естафета. *(Підводяться підсумки).*

Диктор:

На старт запрошуються команди віком 11-14 років: «Зайці», «Леви» та «Слони».

Третя естафета (зачитуються умови). *(Демонстрація естафети студентами).*

Проходить естафета. *(Підводяться підсумки).*

Диктор:

За підсумками третьої естафети серед команд «Зайчата», «Левенята» та «Слоненята»:

на першому місці команда_____

на другому місці команда _____

на третьому місці команда _____.

За підсумками третьої естафети серед команд «Зайці», «Леви» та «Слони»:

на першому місці команда_____ _____

на другому місці команда _____

на третьому місці команда _____.

Диктор:

На старт запрошуються команди віком 7-10 років: «Зайчата», «Левенята» та «Слоненята».

Четверта естафета (зачитуються умови). *(Демонстрація естафети студентами).*

Проходить естафета. *(Підводяться підсумки).*

Диктор:

На старт запрошуються команди віком 11-14 років: «Зайці», «Леви» та «Слони».

Четверта естафета (зачитуються умови). *(Демонстрація естафети студентами).*

Проходить естафета. *(Підводяться підсумки).*

Диктор:

Доки підводяться підсумки чотирьох естафет, пропонуємо до вашої уваги виступ студентів нашого інституту (виступ).

Диктор:

За підсумками чотирьох естафет серед команд «Зайчата», «Левенята» та «Слоненята»:

на першому місці команда_____

на другому місці команда _____

на третьому місці команда _____.

За підсумками чотирьох естафет серед команд «Зайці», «Леви» та «Слони»:

на першому місці команда_____

на другому місці команда _____

на третьому місці команда _____.

Диктор:

На старт запрошуються команди віком 7-10 років: «Зайчата», «Левенята» та «Слоненята».

П’ята естафета (зачитуються умови). *(Демонстрація естафети студентами).*

Проходить естафета. *(Підводяться підсумки).*

Диктор:

На старт запрошуються команди віком 11-14 років: «Зайці», «Леви» та «Слони».

П’ята естафета (зачитуються умови). *(Демонстрація естафети студентами).*

Проходить естафета. *(Підводяться підсумки).*

Диктор:

За підсумками п’ятої естафети серед команд «Зайчата», «Левенята» та «Слоненята»:

на першому місці команда_____

на другому місці команда _____

на третьому місці команда _____.

За підсумками п’ятої естафети серед команд «Зайці», «Леви» та «Слони»:

на першому місці команда_____

на другому місці команда _____

на третьому місці команда _____.

Диктор:

На старт запрошуються команди віком 7-10 років: «Зайчата», «Левенята» та «Слоненята».

Шоста естафета (зачитуються умови). *(Демонстрація естафети студентами).*

Проходить естафета. *(Підводяться підсумки).*

Диктор:

На старт запрошуються команди віком 11-14 років: «Зайці», «Леви» та «Слони».

Шоста естафета (зачитуються умови). *(Демонстрація естафети студентами).*

Проходить естафета. *(Підводяться підсумки).*

Диктор:

Доки підводяться підсумки шести естафет, пропонуємо до вашої уваги виступ студентів нашого інституту (виступ).

Диктор:

За підсумками шести естафет серед команд «Зайчата», «Левенята» та «Слоненята»:

на першому місці команда_____

на другому місці команда _____

на третьому місці команда _____.

За підсумками шести естафет серед команд «Зайці», «Леви» та «Слони»:

на першому місці команда_____

на другому місці команда _____

на третьому місці команда _____.

Диктор:

Шановні судді змагань прошу вивести команди-учасниці для нагородження! (*Звучить марш, команди виходять і шикуються в одну шеренгу*).

Диктор:

Для нагородження переможців та учасників змагань запрошуємо до мікрофону голова профкому Марію Олександрівну Курченко *(проходить нагородження)*.

Диктор:

Шановні учасники та гості змагань! На цьому наше свято закінчилося. Бажаємо усім не розлучатися з девізом «Фізкульт…..

Судді змагань разом: Ура-Ура-Ура»!

Додаток Б

ЗРАЗКИ ДОКУМЕНТІВ, ЯКІ ПОДАЮТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ ФАХОВОЇ ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ

Додаток Б.1

Титульний лист для оформлення навчальної обліково-звітної документації

_____
(назва навчального закладу)

_____

(назва підрозділу навчального закладу)

ДОКУМЕНТАЦІЯ

обліку роботи, виконаної в період проходження
фахової виробничої практики

з _____ до _____ 20___ р.

у _____
(назва об’єкта практики)

Студента ____ курсу групи _____
_____
_____
(прізвище, ім’я, по-батькові)

_____ – 20____ р.
(місто)

Додаток Б.2

Структура паспорту об’єкта практики

Паспорт об’єкта практики

Повна назва об’єкта практики _____
_____
Адреса і телефон організації, де проходите практику _____
_____
Рік створення організації _____
Кількість спеціалістів, які працюють на об’єкті практики_____
із них мають спеціальну вищу освіту _____
Основні напрями роботи: _____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Досягнення колективу за останні п’ять років: _____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Об’єкти і споруди, що використовуються у роботі об’єкта практики:

Назва	На балансі чи орендована	Площа	З якою метою використовується

Паспорт склав_____ /_____
(підпис студента-практиканта) (прізвище, ініціали)

Додаток Б.3

Структура інформаційної карти програмних та нормативно-правових документів

ІНФОРМАЦІЙНА КАРТА

програмних та нормативно-правових документів,
що регламентують діяльність

_____

(назва об’єкта практики)

№ з/п	Дата прийняття	Назва документа	Джерело інформації

Карту склав _____ /_____

(підпис студента-практиканта) (прізвище, ініціали)

Додаток Б.4

Структура перспективного плану роботи спортивної секції

Річний навчальний план-графік розподілу годин спортивної секції

_____

(назва об’єкта практики)

№ з/п	Види підготовки	Кількість годин	Місяці								
			9	10	11	12	01	02	03	04	05

План склав _____ /_____

(підпис студента-практиканта) (прізвище, ініціали)

Додаток Б.5

Структура поточного плану роботи спортивної секції

Навчальний план-графік розподілу годин спортивної секції на період практики

_____

(назва об’єкта практики)

№ з/п	Види підготовки	Кількість годин	Заняття									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Тривалість заняття (хв)			90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Загальна кількість годин		20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

План склав _____ /_____

(підпис студента-практиканта) (прізвище, ініціали)

Додаток Б.6

Структура інструкції з охорони праці на заняттях спортивної секції

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор _____

(назва об'єкта практики)

_____/_____

(підпис) (ініціали, прізвище)

ІНСТРУКЦІЯ №____

з техніки безпеки на заняттях спортивної секції

I. Загальні положення.

1.1. …..

1.2. …..

II. Вимоги безпеки та санітарії до місць занять та спортивного інвентарю.

2.1. …..

2.2. …..

III. Вимоги до безпеки під час занять.

3.1. …..

3.2. …..

IV. Вимоги безпеки під час проведення заходів.

4.1. …..

4.2. …...

Відповідальний за техніку безпеки _____ /_____

(підпис) (прізвище ініціали)

Додаток Б.7

Структура документу, що підтверджує проведення інструктажу з техніки безпеки

Журнал проведення інструктажу з техніки безпеки на заняттях спортивної секції

№ з/п	Прізвище, ініціали вихованця спортивної секції	Дата проходження інструктажу	Прізвище особи, що проводить інструктаж	Підпис особи, що проводить інструктаж	Підпис особи, що інструктується

Додаток Б.8

Структура плану-конспекту навчально-тренувального заняття

План-конспект заняття № _____

спортивної секції з _____
(вид спорту чи спрямованість підготовки)

для _____
(стать та вік контингенту)

Місце проведення _____

Дата проведення _____

Завдання:

1._____

2._____

3._____

Інвентар, обладнання

Структура плану-конспекту заняття

№ з/п	Зміст заняття	Дозування вправ	Організаційно-методичні вказівки
I. 1. 2. 3.	**Підготовча частина**		
II. 1. 2.	**Основна частина**		
III. 1. 2.	**Заключна частина**		

Конспект склав _____ /_____
(підпис студента-практиканта) (прізвище, ініціали)

Примітка: на основі наданої структури студенту необхідно розробити розширений план-конспект заняття спортивної секції.

Додаток Б.9

Структура документу, що відображає облік відвідування занять

Журнал обліку відвідування занять спортивної секції

№ з/п	Прізвище, ім’я вихованця спортивної секції	№ заняття	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Дата проведення										
1												
2												
3												
4												
5												
Підпис студента-практиканта (проти кожного заняття)												

Примітка: при заповненні граф занять використати скорочення у разі, якщо учасник секції відсутній: н- без поважних причин; хв – з хвороби; п – з поважної причини (сімейні обставини, тощо).

Додаток Б.10

Структура індивідуальної програми занять

Індивідуальна програма фізкультурно-оздоровчих занять

для _____

(прізвище, ім’я, вік учасника)

Результати тестування

Тести з фізичної підготовленості					
Результати					

Завдання занять:

1. _____
_____.
2. _____
_____.
3. _____
_____.

Рекомендовані параметри занять:

Кратність занять на тиждень_____
Тривалість занять_____
Співвідношення засобів:
загальної спрямованості_____
спеціальної спрямованості _____

Комплекс вправ, рекомендований для самостійних занять

№ з/п	Зміст вправ	Номер заняття									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											

Програму склав _____ /_____
(підпис студента-практиканта) (прізвище, ініціали)

Додаток Б.11

Структура плану заходів

План спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів

_____

(назва організації, що є об’єктом практики)

на період з _____ до _____ 20 ____ р.

№ з/п	Назва заходу	Вид заходу	Термін проведення	Місце проведення	Число учасників	Відповідальні за проведення

План склав _____ /_____

(підпис студента-практиканта) (прізвище, ініціали)

Додаток Б.12

Структура плану семінару підготовки суддів

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор _____

_____ /_____

“___” _____ 200___ року

План семінару підготовки суддів

з _____

Семінар проводиться з метою:

_____

_____

До програми семінару входить:

I. Курс лекцій за темами:

1. _____ - 1 год.

2. _____ - 1 год.

II. Практичний курс за темами:

1. _____ - 1 год.

2. _____ - 1 год.

III. Залікове тестування:

_____

_____

Всього годин: 4 год.

Відповідальний

за підготовку суддів _____ /_____

(підпис студента-практиканта) (прізвище, ініціали)

Додаток Б13

Структура плану-конспекту лекційного заняття семінару підготовки суддів

План-конспект лекції семінару підготовки суддів

Мета лекції:_____

Завдання лекції:

1. _____

2. _____

Логіка викладу:

1. _____

2. _____

3. _____

Хід лекції:

Конспект склав _____
/_____
(підпис студента-практиканта) (прізвище, ініціали)

Додаток Б.14

Структура документу, що відображає роботу з фізкультурним активом

Робота фізкультурного активу

_____

(назва організації, що є об’єктом практики)

на період з _____ до _____ 20 ____ р.

Склад активу

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

План роботи

№ з/п	Назва заходу	Термін проведення	Відповідальні за проведення
1	*Організувати екскурсію активу до ННІ фізичної культури, спорту і здоров’я*	*17.11.2010 р.*	*Іванов І.І. Петров Петро*

План склав _____ /_____

(підпис студента-практиканта) (прізвище, ініціали)

Додаток Б.15

Структура інформаційної карти підготовки залікового заходу

ІНФОРМАЦІЙНА КАРТА

_____

(назва заходу)

_____

(дата проведення)

№ з/п	Хід підготовки	Термін виконання
1	*Розробка положення заходу*	*15.11.2010 р.*

Карту склав _____ /_____

(підпис студента-практиканта) (прізвище, ініціали)

Додаток Б.16

Структура положення про заліковий захід

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор_____

(назва об’єкта практики)

_____/_____

(підпис) (прізвище, ініціали)

«____» _____ 20 ___р.

П О Л О Ж Е Н Н Я

про проведення

_____

(назва заходу)

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ.
2. МІСЦЕ І ТЕРМІН ПРОВЕДЕННЯ.
3. КЕРІВНИЦТВО ЗАХОДОМ.
4. УЧАСНИКИ ЗАХОДУ ТА УМОВИ ДОПУСКУ.
5. ПРОГРАМА ЗАХОДУ.
6. ПОРЯДОК І УМОВИ ВИЗНАЧЕННЯ ПЕРЕМОЖЦІВ (СИСТЕМА ЗАЛІКУ).
7. НАГОРОДЖЕННЯ.
8. ТЕРМІНИ ТА УМОВИ ПОДАННЯ ЗАЯВОК.

ОРГКОМІТЕТ

Додаток Б.17

Структура плану-сценарію залікового заходу

ПЛАН-СЦЕНАРІЙ

_____

(назва залікового заходу)

1. ОПИС ПРОВЕДЕННЯ ЗАХОДУ (кількість учасників, глядачів, обладнання, інвентарю та їх розташування).

2. УРОЧИСТЕ ВІДКРИТТЯ ЗАХОДУ (шикування, підйом прапору, промова запрошених, показові виступи).

3. ПОРЯДОК ПРЕДСТАВЛЕННЯ КОМАНД, СУДДІВ.

4. ПРОГРАМА ЗАХОДУ.

5. УРОЧИСТЕ ЗАКРИТТЯ ЗАХОДУ (шикування, нагородження, промова запрошених, показові виступи).

Додаток Б.18

Структура іменної заявки на участь у змаганнях (заході)

ІМЕННА ЗАЯВКА

участі

команди_____

(назва команди)

у _____

№ з/п	Прізвище, ім’я, по батькові учасника	Рік народження	Спортивний розряд	Допуск лікаря
1	*Іванов Іван Іванович*	*2000*	*б/р*	*допускається*

Допускається _____

(кількість учасників прописом)

Лікар _____ / ___

(підпис) (ініціали, прізвище)

Представник команди _____ / _____

(підпис) (ініціали, прізвище)

Директор закладу (М.П.) _____ / _____

(підпис) (ініціали,прізвище)

Додаток Б.19

Структура звіту головного судді

ЗВІТ ГОЛОВНОГО СУДДІ

1.	Назва спортивних змагань (заходу)					
2.	Терміни та місце проведення					
3.	Кількість команд учасниць:		Кількість закладів, задіяних у змаганнях (заході):			
4.	Кількість учасників:					
5.	Кваліфікація учасників: б/р					
	III юн. р.					
	II юню р.					
	I юнюр.					
	II р.					
6.	Команди-учасниці:	№	Заклад (організація)	№	Заклад (організація)	
		1		5		
		2		6		
		3		7		
		4		8		
7.	Система (умови) проведення змагань (заходу)					
8.	Оцінка місця проведення змагань (заходу), обладнання,інвентар.					
9.	Характеристика та оцінка проведення змагань (заходу)					
10	Порушення дисципліни, правил змагань					
11	Медичне обслуговування травми, захворювання.					
12	Нагородження					
13	Загальні висновки та пропозиції за результатами змагань (заходу)					
14	Оцінка роботи суддівської колегії					
15	Склад суддівської колегії:					
	всього чоловік:					
	в т.ч. громадські судді					
	I категорії					

Головний суддя змагань (заходу) _____ /_____

Додаток Б.20

Структура стінгазети-фотозвіту залікового заходу

ФОТОЗВІТ ЗАЛІКОВОГО ЗАХОДУ

_____

(назва заходу)

проведеного студентами-практикантами в

_____

___

(назва об’єкта практики)

«_____» __ _____ 20___ року.

1. **Фото урочистого відкриття заходу** (вказати запрошених гостей).
2. **Фото учасників** (вказати назви команд-учасниць).
3. **Фото суддів.**
4. **Фото проведення заходу**.
5. **Фото урочистого закриття заходу** (вказати переможців).

Додаток Б.21

Структура звіту про особисту участь студента у проведенні залікового заходу

ЗВІТ ОСОБИСТОЇ УЧАСТІ У ЗАЛІКОВОМУ ЗАХОДІ

_____
(назва заходу)

проведеного студентами-практикантами у

_____
(назва об'єкта практики)

«_____» _____ 20___ року.

І. ОПИС ФУНКЦІЙ.

Наприклад: Під час проведення залікового заходу мої функції полягали у контролі за діяльністю суддів на етапах. Робота полягала у своєчасному забезпеченні інвентарем кожної естафети, збору інформації результатів …

ІІ. АНАЛІЗ ВИКОНАНОЇ РОБОТИ.

Наприклад: Під час проведення залікового заходу найбільш складним виявилося здійснення контролю за усіма суддями на етапах. Судді не завжди правильно готували інвентар …

Студент-практикант _____ / _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

Додаток Б.22

Структура характеристики студента-практиканта

Х А Р А К Т Е Р И С Т И К А

студента (ки) ____ курсу _____
_____
_____
_____,
(прізвище, ім’я по батькові)

Студент-практикант _____
(прізвище, ім’я, по батькові)
проходив фахову виробничу практику у _____
(назва об’єкта практики)
з _____ до _____.

І. Характеристика об’єму виконаної роботи

За час діяльності студентом-практикантом виконана робота з …… (перерахувати види здійсненої роботи).

ІІ. Оцінка виконання розділів роботи

Студент-практикант виявив ініціативу з організації ……. (перерахувати заходи) …….

ІІІ. Рекомендації щодо загальної оцінки

Методист від об’єкта практики _____/_____
(підпис) (ініціали, прізвище)

Директор закладу _____ / _____

М.П. (підпис) (ініціали, прізвище)

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья В. А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.

2. Андреєва О. Характеристика базових категорій фізичної реабілітації [Електронний ресурс] / Олена Андреєва. — Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/soc_gum/ppmb/texts/2009_9/09anecpr.pdf.

3. Аникеев Д. М. Цель и задачи физического воспитания студентов в программно-нормативных документах Украины [Електронний ресур] / Д. М. Аникеев // Физическое воспитание стулдентов. – 2001. – № 5. – С. 3-6.

4. Антипкін Ю. Г. Стан здоров'я дітей в умовах дії різних екологічних чинників / Ю. Г. Антипкін [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://m-l.com.ua/?aid=438#.

5. Батуев А. С. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем: учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2006. – 317 с.

6. Бердус М. Физическая рекреация и метатеоретические аспекты ее теории [Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : Тез. докл. Междунар. конгр.] (Москва, 1998 год) [Електронний ресурс] / М. Бердус, М. Боген, Г. Бердус, В. Чувилин – Режим доступу: http://lib.sportedu.ru/GetTexst.ids?TxtID=577.

7. Богданов Г. П. Школьникам – здоровый образ жизни (Внеурочные занятия с учащимися по физической культуре). – М.: Физическая культура, 1989. – 192 с.

8. Бочарова Н. Физкультурно-спортивные праздники в детском саду: новые подходы, методические рекомендации [Електронний ресур] / Н. Бочарова // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 1. – С. 46-51. – Режим доступу: http://www.ckofr.com/doshkolnoe-vospitanie/121-fizkulturno-sportivye-prazdniki-v-detskom-sadu.

9. Вайнер Э. Н. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура. / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин – М.: Флинта, 2003. – 144 с.

10. Виндюк О. В. Двигательная активность – основа здорового образа жизни [Електронний ресурс] / О. В. Виндюк // Физическое воспитание студентов. – 2003. – № 1. – С. 72-75. – Режим доступу: http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/2003N1/p72-75.htm.

11. Мань Ван С. Некоторые аспекты физкультурно-массовой работы с населением с точки зрения специалистов физической культуры / С. Ван Мань, А. С. Бондарь, Т. С. Бондарь, Ю. В. Васьков, М. А. Мамешина, Н. В. Пугачева // Физическое воспитание студентов. – 2010. - № 1. – С. 11-14.

12. Воробйов М. І. Практика в системі фізкультурної освіти / М. І. Воробйов, Т. І. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2006. – 192 с.

13. Глазирін І. Д. Плавання: навчальний посібник / І. Д. Глазирін – К.: Кондор, 2006. – 502 с.

14. Губанова Л. А. Педагогические основы организации и проведения комплексных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в группе продленного дня: на материале I-III классов сельских школ Республики Таджикистан: дисс. … канд. пед. наук: специальность 13.00.01 / Лидия Александровна Губанова. – Душанбе, 2002. – 210 с.

15. Еркомайшвили И. В. Пособие практиканта по физической культуре: учебно-методическое пособие / И. В. Еркомайшвили, О. Л. Жукова, С. Н. Борисова. – Екатеринбург: Изд. РГППУ. – 2004. – 130 с.

16. Жалей А. А. Физкультурно-оздоровительная арбота в группах продленного дня / А. А. Жалей, Т. В. Недельский, Н. Ф. Сокуренко. – М.: Просвещение, 1974. – 135 с.

17. Зайцев В. П. Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов [Електронний ресурс] / В. П. Зайцев, К. Прусик, С. С. Ермаков // Физическое воспитание студентов. – 2011. - № 1. – С. 68-77. – Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/Phvsts/2011_1/11zvpros.pdf.

18. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.93 року. // Відомості Верховної Ради (ВВР). – 1094. - № 14. – С. 80.

19. Здоровый образ жизни [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://zdobr.ru/index.php/-mainmenu-120.

20. Иващенко Л. Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Л. Я. Иващенко, Т. Ю. Круцевич. – К.: УГУФВС, 1994. – 126 с.

21. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – К.: Здоровья, 1988. – 160 с.

22. Королев В. В. Подготовка будущих преподавателей физического воспитания к организации спортивно-массовой работы: дисс. … канд. пед. наук: специальность 13.00.08 / Владимир Владимирович Королев – Великий Новгород. – 2002. – 182 с.

23. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений. Т. 2: Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. – М.: Физкультура и спорт, 1952. – 383 с.

24. Малиновская Н. В. Спортивные праздники и выступления в структуре физической рекреации (Теоретический аспект проблемы): дисс. … канд. пед. наук: 13.00.04 /Наталья Викторовна Малиновская: СПб, 2002. – 157 с.

25. Методика физического воспитания разных групп населения // Теория и методика физического воспитания. Т. 2. / Под ред. Т. Ю. Круцевич – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.

26. Мишанич Г. І. Демографічна криза в Україні і роль медичної науки в її подоланні [Електронний ресурс] / Г. І. Мишанич,

Н. В. Нетяженко // Новини академії медичних наук України. – 2007. – № 4. – Режим доступу: http://internal.mif-ua.com/archive/issue-2827/article-2857/.

27. Организация спортивних мероприятий [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://www.aerocreativ.ru/oformlenie_sport.htm.

28. Пермяков А. А. Внешкольное физическое воспитание подростков. / А. А. Пермяков – К.: Рад. шк., 1989. – 152 с.

29. Піскунов В. До з'ясування чинників сучасної кризи демореальності в Україні / В. Піскунов – К.: Національна Академія наук України. Інститут економіки, 1999. – 100 с.

30. Платонов В. Н. Олимпийский спорт. В 2-х к. Т.1. / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов – К.: Олимпийская литература, 1994. – 493 с.

31. Популярно о медицине [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://www.o-med.ru/zaryadka-gimnastika.php.

32. Производственная физическая культура / Под ред. Г. М. Голубевой – Набережные Челны: КамГИФК, 2003. – 97 с.

33. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи // Збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка / [Ред. кол. М. Х. Лук'яненко, Р. П. Шологон та інші] – Дрогобич: Коло, 2003. – 63 с.

34. Сеченов И. М. Рефлексы головного мезга [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://veritas-consult.com/files/sechenov_refleksi_golovnogo_mozga.pdf.

35. Смертність на фізкультурі пояснили катастрофічним станом здоров'я школярів [Елекронний ресурс] // Kriminal.TV. – 2011. – 10 марта. – Режим доступу: http://kriminal.tv/news/smerti-na-fizkulturi-pojasnili-katastrofichnim-stanom-zdorovja-shkoljariv.html.

36. Сорокина Т. С. История медицины / Т. С. Сорокина [Електронний ресурс] – М.: Академия, 2008. – 560 с. – Режим доступу: http://www.bibliotekar.ru/423/.

37. Стулов В. Е. Организация, содержание и методика внеклассной спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы [Електронний ресурс] / Владимир Евгеньевич Стулов – Режим доступу: http://www.shkola5nel.narod.ru/p115aal.html

38. Федько О. А. Цілісна природа здорового способу життя для особистості, нації та держави [Електронний ресурс] / О. А. Федько // Стратегічні пріоритети. – 2009. – № 4 (13). – С. 83-88. – Режим доступу: http://old.niss.gov.ua/book/StrPryor_13/12.pdf.

39. Фоменко Л. Б. Обучение студентов технического вуза стратегиям самостоятельной работы с использованием информационных технологий: автореф. … канд. пед. наук: специальность 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования». – Ижевск, 2006. – 18 с.

40. Храмов В. В. Цель и задачи физкультурно-оздоровительных занятий / В. В. Храмов // Физическая культура и спорт в системе образования – Красноярск, 2003. – 200 с.

Навчальне видання

Людмила Сергіївна Фролова

Іван Дмитрович Глазирін

ФАХОВА ВИРОБНИЧА ПРАКТИКА

СПОРТИВНО-МАСОВА ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА

Навчальний посібник

Підписано до друку 24.12.2012. Формат 60x84 1/16. Гарнітура Times.
Друк офсетний. Папір офсетний. Тираж 300 пр. Зам. № 1229.
Виготовлено й віддруковано у видавничому відділі
Черкаського національного університету
імені Богдана Хмельницького

Свідоцтво про внесення до державного реєстру
суб'єктів видавничої справи ДК №294 від 22.12 2000 р.
Адреса: 18000, м. Черкаси, бул. Шевченка, 81, кімн. 117,
тел. (0472) 37-13-16, факс (0472) 37-22-33,
e-mail: vydav@cdu.edu, http:www.cdu.edu.ua