



**Фізичне виховання. Спортивно-масова робота з
різними групами населення.**

Методичні вказівки до практичних занять для студентів усіх
спеціальностей денної форми навчання

УДК 613.2 (07)

П 15

До друку _____ Голова навчально-методичної ради Луцького
(підпис) НТУ.

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в
репозитарій Луцького НТУ _____ директор бібліотеки.
(підпис)

Затверджено Навчально-методичною радою Луцького НТУ,
протокол № __ від «__» _____ 2017 року.

Рекомендовано до видання навчально-методичною радою
технологічного факультету Луцького НТУ, протокол № __ від «__»
_____ 2017 року.

_____ Голова навчально-методичної ради технологічного
(підпис) факультету

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання
Луцького НТУ, протокол № __ від «__» _____ 20 ____ року.

Укладач: _____ О.О. Панасюк, к.пед.н., доцент кафедри
(підпис) фізичного виховання Луцького НТУ

Рецензент: _____ І.В. Бакіко, к.фіз.вих., доцент
(підпис) кафедри фізичного виховання Луцького НТУ.

Відповідальний
за випуск: _____ С.А. Савчук, к.фіз.вих., доцент
(підпис) кафедри фізичного виховання Луцького НТУ.

**Фізичне виховання. Спортивно-масова робота з різними
групами населення:** методичні вказівки до практичних занять
для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання /
уклад.

П 15 О.О. Панасюк – Луцьк : Луцький НТУ, 2017. – 24 с.

**Фізичне виховання. Спортивно-масова робота з різними
групами населення:** методичні вказівки до практичних занять
для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання /
уклад.

П 15 О.О. Панасюк – Луцьк : Луцький НТУ, 2017. – 24 с.

Комп'ютерний набір
Редактор

С.О. Савчук
О.О. Панасюк

Підп. до друку 2016 р.
Формат 60х84/16. Папір офс. Гарнітура Таймс.
Ум. друк. арк. 1,5. Обл.-вид. арк. 1,4.
Тираж ____ прим. Зам. 253.

Редакційно-видавничий відділ
Луцького національного технічного університету
43018 м. Луцьк, вул. Львівська, 75
Друк – РВВ Луцького НТУ

© О.О. Панасюк, 2016

Зміст

1. Заняття у групах здоров'я	4
2. Характеристика організації занять у групах загальної фізичної підготовки (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП)	9
3. Фізкультурно-спортивні клуби (ФСК) та їх об'єднання.....	12
4. Планування і методики проведення індивідуальних занять.....	15
5. Спортивно-масова і фізкультурно-оздоровча робота у вищих навчальних закладах.....	16
Питання для самоперевірки.....	22

Форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи

Інститути і факультети фізичної культури ВНЗ є органічною частиною всієї системи вищої фізкультурної освіти, які мають готувати фахівців високої кваліфікації в галузі фізичного виховання і спорту з урахуванням потреб практики. Поряд із здобуттям спеціальності студенти повинні отримати знання для роботи не тільки вчителя фізичної культури, але й керівника спортивної секції з виду спорту, а також інструктора- організатора спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи. Крім того, дипломовані фахівці повинні вміти правильно викладати знання про методи і засоби, які будуть доступні для різного контингенту тих, хто займаються фізичними вправами. Отже, підготовка таких фахівців буде найбільш успішною за умови цілеспрямованого вивчення технологій організації фізкультурно-оздоровчої роботи.

1. Заняття у групах здоров'я

До занять у групах здоров'я відносять 3 види груп гімнастики: ранкова гігієнічна, реабілітаційна, лікувальна. Групи ранкової гігієнічної гімнастики доцільно створювати на базі різних гуртожитків, будинків відпочинку, санаторіїв, в оздоровчих таборах, спеціалізованих місцях проживання фахівців та їхніх 33 родин, оскільки тут люди добре знають один одного, мають загальні інтереси в певній діяльності. Кількість тих, хто займаються у групі за вправної організації може бути необмеженою та включати осіб різної статі, віку, різної фізичної підготовки, представників усіх медичних груп. Місцем для занять може бути майданчик або сквер, стадіон, лісопарк, а також різноманітні архітектурні споруди на зразок широких сходинок, соляріїв, мансард. Основні принципи для вибору місця повинні бути такими: свіже повітря та відсутність автотранспорту, за дизайном місце має бути охайним, щоб піднести емоційний настрій тих, хто займаються. Необхідно виключити використання майданчиків для прогулянок різних тварин. Якщо є змога, то бажано використовувати музичний супровід з популярною музикою

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

Керівник групи РГГ зобов'язаний розробити комплекси фізичних вправ, контролювати і забезпечувати оптимальну інтенсивність, здійснювати контроль за діяльністю систем організму тих, хто займаються, під час та після навантаження. Для стимуляції процесу занять необхідно розробити систему заохочень. Для дітей молодшого шкільного віку – це може бути звичайна шкала оцінок. Для дітей середнього і старшого шкільного віку можна використовувати заохочувальні призи із спонсорського фонду (це може бути квиток до театру, цікава література та невеликий спортивний інвентар). За хорошої організації групи і формування такого колективу можна створити фінансовий фонд й обрати бухгалтера. Фонд створюється з добровільних диференційованих внесків тих, хто займаються. Бажано залучити до цієї групи керівників різних підприємств, у тому числі й комерційних, їхніх дітей і родичів, що дає змогу збирати кошти для розвитку матеріальної бази групи. З метою популяризації ранкової гігієнічної гімнастики група може готувати різноманітні показові виступи під музику, оформлювати стіннівку у дворі, гуртожитку, будинку, а також вести пропагандистську роботу серед інших мешканців.

Групи реабілітаційної (відновлювальної) гімнастики

До таких груп можуть бути залучені особи після перенесених захворювань або травм. Групи комплектуються чітко за станом здоров'я, віком, захворюваннями і рівнем рухової активності. Склад групи - не більш ніж 12-15 чоловік. Заняття мають відновлювальний і навчально-тренувальний характер для самостійного виконання фізичних вправ. Ці

заняття проводяться не менш ніж три рази на тиждень тривалістю 45-90 хв. Місце для занять повинно бути обладнаним з мінімумом інвентарю: гімнастичні лави, палиці, гімнастичні стінки, обруч, гумові амортизатори, гантелі з різною вагою. Рекомендований інвентар: дзеркальна стіна з коригувальною сіткою, різноманітні тренажери, масажний стіл, велотренажери, бігові доріжки, прилади для контролю за діяльністю систем організму: спірометри, прилади для вимірювання артеріального тиску, різноманітні динамометри, крокоміри, сходинки для Гарвардського степ-тесту (кількість сходжень за одиницю часу), тренажери (для покращання рухомості в суглобах). Бажано, щоб місце було підібране так, щоб можна було використовувати для додаткової реабілітації басейн, сауни, 36 гідропроцедури та інші засоби реабілітації.

У процесі занять застосовують: загальнорозвиваючі вправи, ходьбу, біг, лижі, ковзани, плавання, рухливі і спортивні ігри за спрощеними правилами. До проведення таких занять у групах реабілітаційної гімнастики допускаються лише фахівці, які мають вищу фізкультурну освіту. Помилково вважається, що такі заняття можуть проводити інструктор або лікар, які на емпіричному рівні не знають принципів побудови та підбору фізичних вправ, методики і техніки їх виконання, не завжди знають правильність і черговість підбору підготовчих і підвідних вправ, не завжди можуть достатньо правильно їх продемонструвати, а також, не знаючи загальноприйнятої спортивної термінології, не можуть дати описову характеристику рухів і скоригувати їх за допомогою методичних засобів. Крім того, інструктор і лікар недостатньо володіють методиками страхівки і самострахівки під час виконання фізичних вправ, а також впливу тренувальних режимів на виконання цих вправ.

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

після довгочасної іммобілізації протягом 6 місяців і більше відновлення навичок ходьби повинно здійснюватися так, щоб у рухових центрах кори головного мозку сформувалась забута уява про фази рухів (відштовхування, фаза амортизації та постановки з однієї ноги на іншу, перенос загального центру ваги, поєднання руху ніг і рук так, щоб правильно координувати роботу всіх систем і біологів, у тих, хто беруть участь у ходьбі). Крім того, змінюється діяльність вестибулярного апарату під час переходу з горизонтального положення у вертикальне, але за сидячої іммобілізації вестибулярний апарат не має такої стійкості унаслідок різної відстані між загальним центром ваги і точкою опори.

Підібрати підвідні вправи, біомеханічно правильно скоординувати структуру рухів, створити уявлення про рух у м'язах (рухова пам'ять), проконтролювати ці рухи та їх діяльність, підібрати дозування вправ на основі знань про функціональні зрушення в системах організму, поліпшити рухову функцію без перекручування за короткий відрізок часу може тільки фахівець, який має знання з динамічної анатомії, фізіології і біомеханіки рухів, теорії і методики побудови рухів, лікувальної фізичної культури і спортивної медицини. Лікар може здійснити тільки контроль за діяльністю систем організму. Щодо цього універсальними можуть бути спортивні лікарі, які мають як вищу фізкультурну, так і медичну освіту.

У фаховій підготовці треба дотримуватися таких принципів:

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

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

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

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

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

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

є) під час написання плану-конспекту такого заняття повинна бути вказана прогнозована фізіологічна крива за пульсом, у процесі занять повинні вимірюватися контрольні моменти пульсу, на їх основі будується фактична пульсова крива.

Вимірювати пульс треба у підготовчій частині заняття після ходьби, різновидів бігу, ЗРВ, в основній частині - після виконання кожної рухової вправи. У заключній частині - після вправ у русі, вправ на розслаблення та відновлення дихання і після закінчення занять. Тільки після всіх вимірів будується пульсова крива.

Дуже важливо навчити тих, хто займаються, вести щоденник самоконтролю, у тому числі записувати там результати реакції пульсу на вправи швидкісного і силового характеру, на витривалість. Педагогічний контроль перед заняттями: перевірити гігієнічний стан одягу і взуття, запитати про самопочуття, кількість сну за добу, коли вживали їжу та яку. Під час роботи з жіночими групами необхідно врахувати менструальний цикл, зменшити навантаження за обсягом та інтенсивністю, збільшити відпочинок між вправами.

Групи лікувальної гімнастики

Комплектуються тільки з осіб однієї статі та мають однорідні захворювання. Рекомендується розподілити тих, хто займаються, за захворюваннями на 3 групи. До 1 групи - із захворюваннями серцево-судинної системи, органів дихання, з порушеннями функції ендокринної і нервової систем, з короткозорістю. До 2 групи - із захворюваннями шлунково-кишкового тракту, порушеннями обміну речовин. До 3 групи - із

порушенням опорно-рухового апарату. Кількісний склад групи - 8-12 чоловік. Заняття проводяться 2-3 рази на тиждень, тривалість - 45-60 хв. До проведення занять у групах лікувальної гімнастики допускаються: лікар ЛФК або особа, яка має фізкультурну освіту, а також пройшла підготовку з ЛФК і має документ про право викладати у таких групах. Заняття проводяться під чітким медичним контролем лікаря. Навантаження і комплекси підбираються для кожного окремо.

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

Для занять з групою загальної фізичної підготовки (ЗФП) вибір місця повинен бути таким, як і для занять з ранкової гігієнічної гімнастики. Проте його можна обладнати по-різному. Варіативність нестандартного обладнання оптимально урізноманітнює заняття, якщо використовувати старі автомобільні покривки та інші матеріали. Можна також пофантазувати, обладнати довговічний пристрій для різної погоди у вигляді лабіринтів для розвитку координації рухів, пристосування для опорних стрибків, поворотних пристроїв для ударів в єдиноборствах; підвісні доріжки на ланцюгах для розвитку вестибулярної стійкості.

Використовувати пристрої як обтяження для кидкових вправ (розвиток вибухової сили в боротьбі “кидок нахилом”), амортизатори для виготовлення трамплінів під час вивчення акробатичних елементів. І таких прикладів можна навести безліч для кожного виду спорту. Витративши мінімальну суму коштів і використавши працю тих, хто займаються, можна побудувати чудове обладнання для занять у групах ЗФП. Групи формуються за однієї статтю, віком і рівнем фізичної підготовки.

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

На заняттях використовуються такі засоби: вправи з різних видів спорту - легкої атлетики, гімнастики, плавання, спортивних і рухливих ігор тощо. Під час розвитку рухових здібностей слід використовувати інтервально- повторний метод з хвилеподібним навантаженням. Для підвищення емоційності занять використовується змагальний та ігровий методи. Для визначення ефективності занять застосовуються: функціональні проби - вимірюються показники серцево-судинної і дихальної систем, антропометричні індекси (ріст, вага, об'єм м'язів, грудей, біосегментів), виконання контрольних нормативів - тестування рухових здібностей. Також ті, хто займаються, повинні вести щоденники самоконтролю.

Для занять груп спеціальної фізичної підготовки (СФП) використовуються обладнані базові місця з видів спорту, де цілеспрямовано можна розвивати рухові здібності з цього виду. Групи СФП можуть бути 43 організовані практично з усіх видів спорту. Особи, які займаються у групі СФП, повинні брати участь у відповідних кваліфікаційних змаганнях на здобуття розрядів. Кількісний склад груп - 12-15 чоловік. Заняття має право проводити кваліфікований фахівець з вищою або середньою фізкультурною освітою та мати розряд з цього виду спорту.

Заняття повинні проводитися не менш ніж 3 рази на тиждень, тривалістю не менш ніж 90 хв. Оскільки ті, хто займаються, проходять підготовку цілий рік, то для них складається річний план тренувального процесу, де необхідно вказати періоди підготовки (підготовчий, змагальний, перехідний), мікроцикли, обсяг тренувальних навантажень, а також проводити медичний контроль, включаючи диспансерний облік. Керівники груп СФП повинні проводити, крім тренувальних занять, заняття теоретичного плану, щоб надати знання з харчування, гігієни сну, режиму самостійних занять, планування відпочинку, реабілітаційних засобів тощо. Керівники груп СФП повинні турбуватися про фінансування учасників для виїзду на змагання (харчування, проїзд, змагання, проходження тренувальних зборів) - найчастіше фінансування здійснює організація 44 або установа, на

базі яких спеціалізується група і яка має штатного керівника групи. Крім того, для одноразового виїзду команди можна використовувати кошти спонсорів комерційних підприємств з метою реклами їх продукції. Тоді кошти можуть бути перераховані цільовим призначенням для організації, що проводить спортивний захід. Про успіхи групи необхідно постійно інформувати керівників організації.

Особливості роботи у спортивних секціях

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

Один раз на 5 років фахівці спортивних секцій за направленням керівника організації повинні проходити курси підвищення кваліфікації, після завершення яких проводиться атестація комісією ВНЗ на допуск до роботи. Найчастіше секції створюються з найбільш популярних видів спорту - легкої атлетики, плавання, різноманітних видів гімнастики, лижного спорту, спортивних ігор та ін. Кількість тих, хто займаються, - від 10 до 18 чоловік, у командно-ігрових може бути і більша.

Спортивна секція може бути поділена на групи: початкової спеціалізації, базової і групи спортивного вдосконалення. Великі секції найчастіше бувають у добре фінансованих колективах фізичної культури, де є матеріальна спортивна база та можливість забезпечити заняття кваліфікованим тренерським складом. Секційні групи завжди беруть участь у різноманітних змаганнях, де визначається показник ефективності цих занять, частіше за динамікою спортивних результатів. За належної матеріальної бази, кількісного групового складу та кваліфікованих тренерів спортивна секція з видів спорту може стати спортивним клубом з цього виду спорту, з розробкою нормативних документів і затвердженням відповідного статуту.

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

Фізкультурно-спортивні клуби можуть бути двох видів:

- а) які входять до складу спортивної організації або спортивного клубу;
- б) які мають самостійний юридичний статус.

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

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

Друга структурна ФСК - це клуби, які мають юридичну особу (свій статут, розрахунковий рахунок у банку, самостійну фінансову документацію, печатку, штамп, бланки). Такі клуби створюються з метою популяризації та розвитку різноманітних видів спорту, а також із самостійним економічним існуванням і розвитком. Можуть бути створені на базі організацій з обмеженою відповідальністю або ж як дочірнє підприємство, що має самостійну структуру. У статуті таких клубів зазначається не тільки діяльність, яка відноситься до фізкультурних і спортивно-масових заходів,

але також комерційна та інші сфери таких клубів. Діяльність таких клубів контролюється та оподатковується фінансовими органами відповідно до законодавчих актів. Такі клуби можуть здійснювати також і зовнішньоекономічну діяльність. Клуб самостійно планує всю господарчу і спортивну діяльність.

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

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

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

2. Планування:

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

3. Робота ради клубу:

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

4. Робота спортивних секцій, команд, груп:

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

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

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

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

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

Отже, клуби з видів спорту можуть об'єднуватися в єдиний спортивний клуб (СК). У структурі кожного ФСК можуть бути різноманітні клуби з видів спорту. Під час ухвалення певного рішення (об'єднання або відокремлення)

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

4. Планування і методики проведення індивідуальних занять

Індивідуальні заняття. Цю форму оздоровчої фізкультурної і спортивної роботи використовують ті, у кого у процесі навчання та виробничої діяльності немає змоги відвідувати групові заняття, або ті, хто внаслідок особливих відмінностей більш схильні займатися індивідуально.

У всіх випадках необхідно мати консультації фахівців у галузі ФВіС, щоб раціонально планувати обсяг й інтенсивність фізичних навантажень, дотримуватись методичних принципів спортивного тренування (систематичність, доступність, поступовість), проводити попередній, поточний і підсумковий контроль результатів із записом даних в особистий щоденник. Крім того, необхідно передбачити дні відновлення зі зміною діяльності. Як додаткові відновлювальні засоби можна використовувати різні види масажу, гідропроцедури, сауни, прогулянки та зміни роду занять. Індивідуальні заняття будуть корисні лише тоді, коли ті, хто займаються, оволодіють спеціальними методичними знаннями, вміннями і навичками ФВіС.

Дуже важливо на таких заняттях проводити функціональний контроль за діяльністю систем організму. Один раз у 2-3 місяці проходити медичне обстеження, треба також осмислити баланс харчування. Під час організації індивідуальних занять за домашніх умов необхідно мати достатньо безпечне місце, систему зовнішнього контролю (партнер або дзеркало), добре підібрані спортивні прилади або інвентар, якщо треба, то музичний супровід.

Вимоги до місця проведення індивідуальних занять:

- розмір майданчика не менш ніж 2 x 2 м;
- підлога з безпечним покриттям;
- постійний доступ свіжого повітря;

- хороше освітлення;
- відстань від підлоги до стелі не менш ніж 2,5 м. Вимоги до спортивних приладів:

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

Наявність інвентарю:

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

Основні вимоги до інвентарю:

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

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

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

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

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

- бажання мати красиву тілобудову (багато прагне займатись атлетичною гімнастикою), щоб подобатися, аби ними захоплювались дівчата;
- страх (страх бути побитим або приниженим, в умовах підвищеної злочинності, страх втратити кохану дівчину, коли чоловік не може її захистити);
- бажання відзначитися серед інших (під час занять мати гарний костюм, спортивний купальник, оригінальну супермодну атрибутику);
- розвага (спортивна діяльність та її деякі види, зокрема ігрові, є емоційним мотивом).

Проаналізувавши ситуацію, дуже мало серед студентської молоді, яка займається спортом, тих представників, які активізують свою фізичну діяльність задля самого поняття “спорт” або “здоров’я”. У зв’язку з цим організаторам студентського спорту необхідно переглядати свою діяльність, щоб створювати умови для підвищеного попиту на засоби і форми фізичного виховання і спорту у ВНЗ.

Для цього створюються спортивні клуби.

Спортивний клуб у ВНЗ розв’язує такі завдання:

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

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

- упроваджує фізичне виховання і спорт до всіх видів діяльності ВНЗ;
- пропагує здоровий спосіб життя;
- проводить роботу з фізичної реабілітації студентів, які мають відхилення у стані здоров’я;

- створює необхідні організаційно-методичні умови для занять різними формами і видами фізичного виховання і спорту;
- організовує для студентів спортивно-оздоровчі табори;
- організовує і проводить навчально-тренувальний процес у спортивних секціях;
- організовує і проводить фізкультурну роботу в студентському гуртожитку.

Спортивний клуб має прапор, емблему, спортивну форму, штамп, бланк і може вирішувати питання згідно із затвердженим кошторисом. Вищим органом управління спортивного клубу є загальні збори. Голова СК – штатна одиниця ВНЗ. Спортивний клуб може отримувати доходи з таких джерел: профкому, індивідуальних членських внесків, від проведення різних заходів, абонементних груп та інших надходжень.

Навчально-спортивна робота клубу складається з розділів:

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

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

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

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

Організація самостійних занять студентів

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

Звичайно, багато буде залежати від агітаційної роботи, яку повинні проводити всі спортивні підрозділи.

Форми самостійних занять можуть бути такими:

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

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

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

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

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

Ініціативу зі створення СК повинні проявляти ректорат та кафедри фізичного виховання ВНЗ. Також слід відзначити, що в зарубіжних країнах студентський клубний спорт - це постачальник спортсменів для національної збірної країни.

Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи у студентських гуртожитках.

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

Перелічені структури повинні виконувати завдання з упровадження фізичного виховання і спорту і таку роботу:

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

Тому керівництво ВНЗ піклується про здоров'я студентів, які проживають у гуртожитку, створює всі умови для занять на території студентських гуртожитків, будуються спортивні майданчики, комплекси, тренажерні куточки, відкриваються вечірні секції тощо. У цивілізованих студентських гуртожитках, де проживає інтелектуальна молодь (технічні ВНЗ, університети), де адміністрація вміє керувати організованим студентським життям у гуртожитку, крім студентської ради гуртожитку, існує рада фізкультури, а також фізорги на поверхах.

Вони виконують такі завдання:

- організовують і проводять масово-оздоровчі і фізкультурно-спортивні заходи;

- займаються агітацією та пропагандою до занять фізичним вихованням;

- разом з адміністрацією та СК вирішують питання матеріально-технічного забезпечення.

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

- змагання з видів спорту між поверхами;
- спартакіади між гуртожитками ВНЗ;
- багатотурнірні змагання всередині гуртожитку з окремих видів спорту;

- студентські клуби шанувальників бігу, зимового плавання, нетрадиційних видів спорту тощо.

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

В Одесі студентський спортивний рух у гуртожитках традиційно організовує до 1 квітня багато унікальних і гумористичних спортивних змагань.

Організаторами завжди є студентські активи, які залучають до цих заходів студентів, викладачів, співробітників і жителів міста.

Питання для самоперевірки

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