

Лекція № 10. Організація оздоровчої фізкультурної діяльності в різних сферах суспільства

План:

1. Організація оздоровчої фізичної культури в навчально-виховній сфері
2. Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері
3. Організація оздоровчої фізичної культури у соціально-побутовій сфері

Сьогодні «Спорт для всіх» представляє собою загальну концепцію, що припускає активний відпочинок, розвиток спорту, програми за участю великої кількості людей культурно-оздоровчі заходи з метою організації дозвілля і поліпшення здоров'я всіх соціальних груп - прихильників даного руху. Це відноситься до будь-якого виду спорту, яким займаються звичайні люди без будь-яких серйозних професійних навантажень, характерних для високого спорту; тому відбірковий характер спортивних змагань, заснований на суперництві, в даному випадку є другорядним фактором.

«Спорт для всіх» як поняття існує незмінно лише в кількох мовах, типу англійської, іспанської (Deporte para Todos), німецької (Sport für Alle) і російської мові (Спорт для всіх), в той час як в інших країнах назви організацій руху «Спорт для всіх» відображають використання інших форм фізичної активності, наприклад: спорт як вид дозвілля, або масовий спорт, і все ж всі ці формулювання в кінцевому підсумку відносяться до того ж самого феномену

У законодавчих документах України з питань фізичної культури містяться положення про необхідність покращення організації оздоровчої фізичної культури у сферах суспільства.

1. Організація оздоровчої фізичної культури в навчально-виховній сфері

У навчально-виховній сфері фізкультурно-оздоровча робота здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням дітей та молоді з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку. Організацію фізкультурно-оздоровчої роботи в навчально-виховній сфері очолює Міністерство освіти і науки України.

Принципи та форми організації фізичного виховання дошкільнят, учнів, студентів визначаються спеціальними положеннями, розробленими Міністерством освіти і науки. На них покладено: керівництво фізичним вихованням учнів та студентів, розвиток оздоровчої фізичної культури, контроль за організацією фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, а також фізкультурно-оздоровчої роботи в позанавчальний час; забезпечення навчальних закладів учителями фізичного виховання, викладачами, тренерами; організація підвищення кваліфікації, узагальнення та розповсюдження передового досвіду; участь разом із зацікавленими організаціями у проведенні студентських оздоровчих таборів, роботі з дітьми та молоддю за місцем проживання; забезпечення занять з фізичного виховання та оздоровчого тренування спортивним інвентарем, обладнанням; забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи навчальними програмами, методичними посібниками; проведення спортивних змагань, масових фізкультурно-оздоровчих заходів; контроль за проведенням фізкультурно-оздоровчої роботи.

Оздоровча фізкультурна робота в *дитячих дошкільних установах* організовується та проводиться за спеціально розробленими програмами вихователями або фахівцями з фізичного виховання. До основних завдань фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних установах належать: охорона та зміцнення здоров'я; сприяння нормальному розвитку функцій організму; розвиток фізичних здібностей і рухових якостей; виховання позитивних моральних якостей; формування інтересу до систематичних фізкультурних занять. Засобами оздоровчої фізичної культури дітей дошкільного віку виступають гігієнічні, побутові та природні фактори, фізичні вправи.

Загальне керівництво фізичним вихованням учнів *загальноосвітніх шкіл*, як було зазначено, здійснює Міністерство освіти і науки. Основними завданнями фізкультурно-оздоровчої діяльності є: зміцнення та збереження здоров'я школярів; всебічний розвиток фізичних здібностей; поглиблення фізкультурних знань, необхідних для використання в повсякденному житті; формування свідомої мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Положенням про фізичне виховання учнів у системі *професійно-технічної освіти* передбачаються взаємопов'язані форми організації фізичного виховання: уроки фізичного виховання; фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня; спортивно-масова робота.

Фізичне виховання у *вищих закладах освіти* включає: навчальні заняття з професійно-прикладною фізичною підготовкою; факультативні заняття; фізичні вправи в режимі дня; тренувальні заняття в секціях спортклубів вузів; масові фізкультурно-спортивні заходи.

2. Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері

Виробнича фізична культура – раціонально визначена та методично обґрунтована система оздоровчих, професійно-прикладних фізкультурних заходів, скерованих на збереження та підвищення здатності людини до трудової діяльності на виробництві.

Виробнича фізична культура має два аспекти впровадження: загальнооздоровчий, що реалізується шляхом організації фізкультурної роботи в рамках фізкультурних осередків (колективів фізкультури) за місцем проживання; спеціальний, що включає систему фізкультурно-оздоровчих заходів, форми та зміст яких визначаються особливостями впливу на людину умов, характеру й організації праці.

Виробнича фізична культура розв'язує такі завдання: зміцнення здоров'я; створення найбільш сприятливих умов для оволодіння професією, підвищення і збереження кваліфікації та професійної працездатності; сприяння швидкому відновленню працездатності та зниженню втоми, як у процесі праці, так і після роботи; поєднання фізичних вправ з гігієнічними та фізіотерапевтичними процедурами для профілактики несприятливих впливів.

Виробнича фізична культура як система має такі самостійні напрями: виробнича гімнастика, основними завданнями якої є підвищення працездатності під час роботи за рахунок зниження втоми, прискорення відновлювальних процесів;

післяробоче відновлення, яке сприяє прискоренню відновлювальних процесів після закінчення робочого дня; профілактичні заходи щодо несприятливих факторів праці, підвищення стійкості організму до їх дії; професійно-прикладна фізична підготовка, яка передбачає розвиток або підтримку визначеного рівня фізичних і психічних якостей, умінь і навиків.

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

Ввідна гімнастика – це комплекс фізичних вправ, які готують людину до роботи. *Фізкультпаузи*, що вводяться в режим робочого дня для активізації відновлення працездатності, базуються на принципі активного відпочинку. *Фізкультурні хвилинки* належать до малих форм активного відпочинку. *Мікропауза* – у ній використовується, як правило, одна вправа, окремих рух або прийом, які повторюються 4-6 разів упродовж 20-30 с.

Відновлювальна гімнастика - комплекс фізичних вправ, іноді разом із самомасажем, який виконується 7-10 хв. і включає 7-9 вправ.

Заняття у відновлювальних центрах різного типу – комплексних або однофункціональних. Вони можуть бути обладнані різними технічними засобами: психорегуляції, пасивної дії, гідротеплодії.

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

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

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

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

3. Організація оздоровчої фізичної культури в соціально-побутовій сфері

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

На сьогодні у практиці фізкультурного руху України склалися різноманітні форми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності *за місцем проживання*.

Однією з основних форм є фізкультурно-спортивні клуби, які утворюються в мікрорайонах на базі державних і громадських установ. Робота фізкультурно-

спортивних клубів організовується згідно з "Положенням про фізкультурно-спортивний клуб за місцем проживання". Окрім фізкультурно-оздоровчих клубів, останнім часом почали утворюватися оздоровчі комплекси (комбінати) та фітнес-клуби для надання платних послуг населенню.

Численні дослідження свідчать, що на сьогодні набуває популярності проведення вільного часу в *місцях масового відпочинку*. До таких місць належать міські парки, пляжі, відкриті спортивні споруди, палаци культури та ін.. Фізкультурно-оздоровча діяльність у місцях масового відпочинку знаходиться у компетенції відповідних відділів: культури, фізичної культури і спорту, охорони здоров'я, держадміністрацій, фізкультурно-спортивних товариств, товариств рятування на водах, інших організацій.

Заходи з оздоровчої фізичної культури проводяться в *оздоровчо-рекреаційних установах*, до яких належать табори різних типів: оздоровчі (бази відпочинку), які забезпечують активний відпочинок та зміцнення здоров'я відпочиваючих; спортивні – для відпочинку спортсменів у перехідний період тренувального процесу; оздоровчо-спортивні – для відпочинку учнівської молоді в канікулярний період; праці та відпочинку, в яких поєднується суспільне корисна праця з фізкультурно-оздоровчою діяльністю молоді; оборонно-спортивні – для підготовки молоді до військової служби в лавах Збройних сил України; дитячі літні на базі загальноосвітніх шкіл, закладів культури та охорони здоров'я; туристичні бази й табори; заміські бази рибалок та мисливців.

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

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

Оздоровчі форми можуть бути груповими та індивідуальними - ранкова гімнастика, загартування, заняття в групах здоров'я комплексного характеру.

Оздоровчо-тренувальні форми передбачають організацію занять з урахуванням фізкультурно-спортивних інтересів тих, хто займається.

Змагальні форми – це організація та проведення згідно зі спеціально розробленими положеннями та сценаріями різноманітних видів змагань, конкурсів. Такі заходи можуть бути також епізодично стихійними, тобто не запланованими заздалегідь.

Фізкультурно-оздоровча робота, що проводиться в соціально-побутовій сфері, передбачає різновиди фізкультурно-оздоровчих груп, які утворюються з урахуванням особливостей контингенту, групи загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та групи здоров'я.

Групи загальної фізичної підготовки поділяються на: змішані – для чоловіків (до 40 років) та жінок (до 35 років), які належать до першої медичної групи; групи для чоловіків, старших 40 років і жінок, старших 30 років, а також осіб, які належать до другої медичної групи; групи осіб різного віку, але приблизно однакової фізичної підготовки.

САМОСТІЙНЕ ЗАВДАННЯ № 1

1.Визначення рівня здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенко і Р.Г. Науменко, 1988

Існує дуже простий, достовірний і доступний метод вимірювання рівня Здоров'я - метод професора Апанасенко Г.Л. Оцінка в балах, отримана цим методом, повністю корелює з аеробного продуктивністю.

Для того, щоб обчислити свій рівень Здоров'я, необхідно заміряти всього кілька показників свого організму. А саме:

1. Маса тіла (кг) (медичні ваги)
2. Зріст (м).
3. Артеріальний тиск систолічний ("верхнє") (тонометр)
4. ЖЄЛ - життєву ємність легенів (мл) (спірометр)
5. Силу (динамометрію) кисті (кг).
6. Частота серцевих скорочень (пульс за 1 хв) (секундомір)
7. Час відновлення пульсу (в секундах)

Одним з найпростіших способів оцінки рівня здоров'я може бути вимірювання частоти серцевих скорочень, тому що кровоносна система людини є однією з найважливіших, від її роботи залежить здоров'я людини.

Як виміряти свій пульс.

Послідовно знайти можливі місця підрахунку пульсу. Потім не раніше ніж через 5 хвилин спокійного перебування в положенні сидячи підраховують у себе частоту серцевих скорочень протягом 10 секунд, множать отриману величину на 6, а результат заносять в зошит.

Завдання протягом наступного дня виміряти пульс і записати отримані дані: вранці після пробудження і після виконання ранкової гімнастики, перед і після навчальних занять і перед відходом до сну. Ці результати слід проаналізувати і зробити висновок про вплив різних станів організму на частоту серцевих скорочень.

Завдання № 1 **Визначити рівень свого здоров'я за допомогою запропонованої методики**

Ваш зріст (см):

Ваша вага (кг):.....

Артеріальний тиск систолічний ("верхнє"):.....

Життєва ємність легенів (ЖЄЛ) (в мл):.....

Сила кисті (динамометрія) (кг):

Частота серцевих скорочень (пульс за 1 хв):

Час відновлення пульсу (в секундах):

Згідно з наведеними нижче таблицями Ви самостійно можете вирахувати свій рівень Здоров'я: за кожним показником отримати бал і підсумувати за всіма показниками.

Крім того, Ви можете проаналізувати низькі бали в отриманому розрахунку результату і зрозуміти, який параметр роботи Вашого організму погіршує резерви Вашого Здоров'я.

Приклад: виконати завдання, використавши такі дані: чоловік 45 років; АТ = 140/80 мм.рт.ст .; ЖЄЛ = 4200 мл; маса тіла - 82 кг; зріст - 176 см; динамометрія кисті - 62 кг .; ЧСС в спокої - 78 уд /хв; час відновлення ЧСС - 2 хв. 30 с.

Для чоловіків Показники	Бали				
	18,9 і менш -2 бала	19.0 - 20.0 -1 бал	20.1 - 25.0 0 балів	25.1 - 28.0 -1 бал	28.1 і більш -2 бала
Маса тіла (кг) ----- ріст ² (м)					
ЖЄЛ (мл) ----- маса тіла (кг)	50 і менш -1 бал	51 - 55 0 балів	56 - 60 1 бал	61 - 65 2 бала	66 і більш 3 бала
ДМК (кг) x 100 ----- маса тіла (кг)	60 і менш -1 бал	61 - 65 0 балів	66 - 70 1 бал	71 - 80 2 бала	81 і більш 3 бала
ЧСС x АДеіст -----	111 і менш -2 бала	95 - 110 -1 бал	85 - 94 0 балів	70 - 84 3 бала	69 і менш 5 балів

100					
Час (хв.) відновлення ЧСС після 20 прис. за 30 сек.	3 і більш -2 бала	2 - 3 1 бал	1.30 - 1.59 3 бала	1.00 - 1.29 5 балів	0.59 і менш 7 балів
Для жінок Показники	Бали				
Маса тіла (кг) ----- ріст ² (м)	16,9 і менш -2 бала	17.0 - 18.0 -1 бал	18.1 - 23.8 0 балів	23.9 - 26.0 -1 бал	26.1 і більш -2 бала
ЖСЛ (мл) ----- маса тіла (кг)	40 і менш -1 бал	41 - 45 0 балів	46 - 50 1 бал	51 - 55 2 бала	56 і більш 3 бала
ДМК (кг) x 100 ----- маса тіла (кг)	40 і менш -1 бал	41 - 50 0 балів	51 - 55 1 бал	56 - 60 2 бала	61 і більш 3 бала
ЧСС x АДСист ----- 100	111 і менш -2 бала	95 - 110 -1 бал	85 - 94 0 балів	70 - 84 3 бала	69 і менш 5 балів
Час (хв.) відновлення ЧСС після 20 прис. за 30 сек.	3 і більш -2 бала	2 - 3 1 бал	1.30 - 1.59 3 бала	1.00 - 1.29 5 балів	0.59 і менш 7 балів

ТАБЛИЦЯ СПІВВІДНОШЕНЬ ОТРИМАНИХ БАЛ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я

	Рівень Здоров'я				
	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
Загальна оцінка рівня Здоров'я	3 і менш балів	4 - 6 балів	7 - 11 балів	12 - 15 балів	16 - 18 балів

- **Безпечному рівню здоров'я відповідає 9 і більше балів (тобто "середній" рівень здоров'я і вище).**

ЛІТЕРАТУРА

1. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні : теорія і практика / М.В. Дутчак. – К. – Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.