

Організація масової фізичної культури

Організація оздоровчої фізичної культури в
соціально-побутовій сфері

Організація оздоровчої фізичної культури в соціально-побутовій сфері

У Законі України “Про фізичну культуру і спорт” наголошено на необхідності організації та пошуків фізкультурно-оздоровчої діяльності в соціально-побутовій сфері, яка скерована на збереження та зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та раціональне використання вільного часу, задоволення потреб людей в активному відпочинку.

Ця діяльність повинна розв'язувати й такі соціальні завдання, як виховання підростаючого покоління та реабілітація людей з відхиленнями у стані здоров'я

У соціально-побутовій сфері передбачається здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності:

- за місцем проживання;
- у місцях масового відпочинку;
- в оздоровчо-рекреаційних та лікувально-профілактичних установах.

Організація оздоровчої фізичної культури в соціально-побутовій сфері

Загальне керівництво, планування, організацію, контроль за станом та розвитком фізкультурно-оздоровчої діяльності в соціально-побутовій сфері здійснюють обласні, міські, районні органи державного управління спеціальної компетенції.

До вирішення проблем організації фізкультурно-оздоровчої діяльності повинні також докладати зусиль інші державні установи: депутатські комісії, відділи держадміністрацій, навчальні заклади та державні підприємства. Поряд із державними установами роботу зазначеного напрямку проводять і громадські організації: профспілки, ФСТ, громадські органи самоврядування (федерації, асоціації, спілки).

Таким чином, організація фізкультурно-оздоровчої діяльності в соціально-побутовій сфері - це об'єкт взаємодії багатьох державних та громадських установ.

Організація оздоровчої фізичної культури в соціально-побутовій сфері

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".

Залежно від умов та можливостей, а також інтересів мешканців мікрорайону можуть утворюватися дитячі, юнацькі, молодіжні фізкультурно-спортивні клуби, клуби для людей похилого віку з окремих видів оздоровчої фізичної культури, з видів спорту, туризму тощо.

Фізкультурно-спортивні клуби за місцем проживання можуть бути державної, громадської самодіяльності та індивідуально-кооперативної форм власності й вести роботу на комерційній основі, тобто надавати тільки платні послуги.



Організація оздоровчої фізичної культури в соціально-побутовій сфері

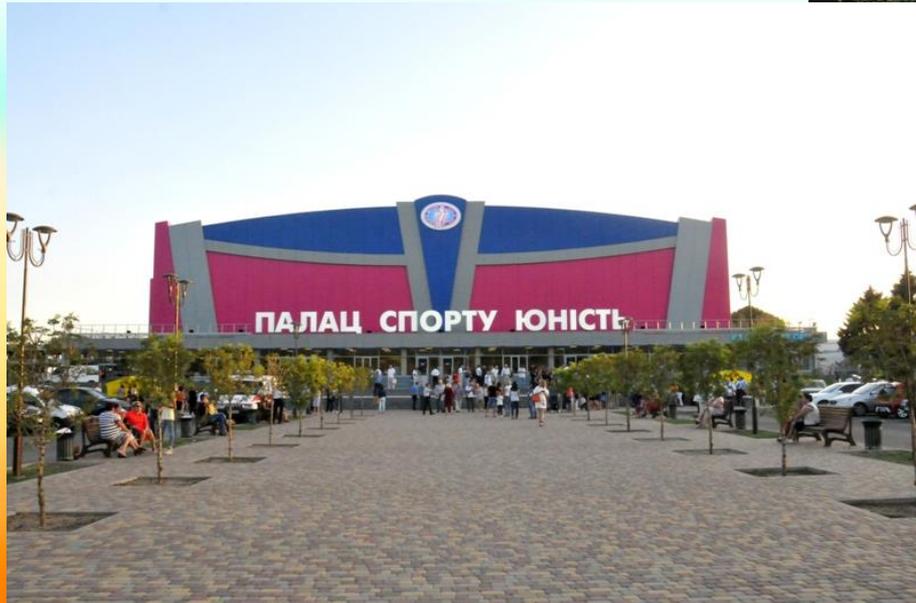
Окрім фізкультурно-оздоровчих клубів, останнім часом почали утворюватися оздоровчі комплекси та фітнес-клуби для надання платних послуг населенню.

Фізкультурно-оздоровчий комплекс - це одна або декілька споруд та служб із загальним керівництвом і фінансуванням, які забезпечують надання різноманітних фізкультурно-оздоровчих та медиковідновлювальних послуг.

Формою організації фізкультурно-оздоровчої діяльності за місцем проживання є *культурно-спортивні комплекси*. Особливе поширення цієї форми можна спостерігати в сільській місцевості.

Культурно-спортивний комплекс являє собою окрему споруду чи декілька споруд різного відомчого підпорядкування, які об'єднуються для вирішення культурно-освітніх, оздоровчих, фізкультурно-спортивних, побутових проблем населення району.

Керівництво культурно-спортивним комплексом здійснює координаційна рада, яка підпорядкована місцевим радам народних депутатів.



Організація оздоровчої фізичної культури в соціально-побутовій сфері

Доцільність утворення культурно-спортивного комплексу полягає в тому, що забезпечується комплексний підхід до організації дозвілля, можливість більш раціонального використання фінансових, кадрових, матеріально-технічних можливостей, проведення різноманітних заходів, формування національної свідомості за допомогою народних свят, забав, змагань.

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.

Організація оздоровчої фізичної культури в соціально-побутовій сфері

У зв'язку зі специфікою фізкультурно-оздоровчої роботи у заміських зонах відпочинку для її проведення утворюються та обладнуються спеціальні місця: теренкури (пішохідні дозовані траси); “стежки здоров'я” (спеціально обладнані траси); “лісові стадіони” (обладнані галявини або території), дитячі майданчики, площинні спортивні споруди для ігор та розваг.

Українське товариство рятування на водах повинно дбати в літній період про відкриття пунктів з навчання плаванню. Зацікавлені організації можуть відкривати пункти прокату спортивного інвентарю. На територіях міських зон масового відпочинку доцільно відкривати постійно діючі фізкультурно-оздоровчі групи та консультативно-методичні пункти для тих, хто бажає залучитися до самостійних фізкультурних занять, систематично проводити фізкультурно-оздоровчі заходи (змагання, конкурси, забави).

Організація оздоровчої фізичної культури в соціально-побутовій сфері

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 (утворюються ФСТ, спортивними школами);
- оздоровчо-спортивні - для відпочинку учнівської молоді в канікулярний період (організуються навчальними закладами);
- праці та відпочинку, в яких поєднується суспільне корисна праця з фізкультурно-оздоровчою діяльністю молоді;
- оборонно-спортивні - для підготовки молоді до військової служби в лавах Коронних сил України. Табори названого типу можуть організовувати ТСО України, громадські об'єднання "Сокіл", "Січ", "Пласт";
- дитячі літні на базі загальноосвітніх шкіл, закладів культури та охорони здоров'я;
- туристичні бази й табори;
- заміські бази рибалок та мисливців.





Організація оздоровчої фізичної культури в соціально-побутовій сфері

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

Під час роботи в таборі проводяться такі види та форми фізкультурно-оздоровчої діяльності: ранкова гігієнічна гімнастика, секційні заняття, навчання плаванню, спортивні змагання (спартакіади табору), туристичні походи, спортивні свята, ігри, забави та розваги на місцевості, гігієнічні та загартовувальні процедури.

Зазначені заходи повинні бути узгоджені з внутрішнім розпорядком табору та термінами перебування в ньому відпочиваючих.

Організація оздоровчої фізичної культури в соціально-побутовій сфері

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

Поряд із застосуванням засобів лікувальної фізичної культури, вищезазначені установи повинні використовувати доступні форми та види оздоровчої; фізичної культури: профільовані групи здоров'я, групи з різних видів гімнастики, загартування, рекреаційного туризму, занять на тренажерах та ін. Успіх організації фізкультурно-оздоровчої діяльності багато в чому залежить від наявності; штатному розписі посади фізкультурних фахівців.

Організація оздоровчої фізичної культури в соціально-побутовій сфері

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. До них належать: ранкова гімнастика, загартування, заняття в групах здоров'я комплексного характеру.

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

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

Організація оздоровчої фізичної культури в соціально-побутовій сфері

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.

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

Організація оздоровчої фізичної культури в соціально-побутовій сфері

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

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

Заняття в групах вирішують, окрім фізичної підготовки, такі завдання: роз виток м'язів, досягнення оптимальної маси тіла, розвиток гнучкості, витривалості, оволодіння прикладними навиками, організація активного відпочинку.

У групах, за винятком атлетичної гімнастики, можуть займатися особи всіх вікових груп, які належать до першої медичної групи. Чисельний склад групи - 20-25 чоловік. На заняттях використовується типове та спеціальне обладнання, музичний супровід та ін.

Організація оздоровчої фізичної культури в соціально-побутовій сфері

Групи здоров'я. До їх числа належать групи ранкової гімнастики, лікувальної гімнастики та сімейні групи. У групи ранкової гімнастики залучаються особи всіх вікових та медичних груп. Такі групи, як правило, організуються в гуртожитках, на спортивних спорудах або у житлових мікрорайонах.

Чисельний склад груп - до 40 чоловік. Заняття проводяться просто неба під керівництвом інструктора.

Групи лікувальної або відновлювальної гімнастики організуються для осіб які належать до третьої медичної групи. Вони можуть мати жіночий або змішаний контингент і розв'язують завдання зміцнення здоров'я, відновлення координації рухів, покращення самопочуття, виправлення вад постави тощо.

Заняття проводяться два рази на тиждень. Кількісний склад груп та тривалість занять залежать від фізичного стану та захворювань тих, хто займається. Він може коливатися від 5 до 15 чоловік із тривалістю від 30 до 90 хв.

Заняття проводяться в спеціально обладнаних приміщеннях із використанням різноманітних пристроїв, тренажерів.

Організація оздоровчої фізичної культури в соціально-побутовій сфері

Сімейні фізкультурно-оздоровчі групи передбачають сумісні заняття батьків та дітей. Зміст та спрямування сімейних фізкультурних занять можуть вирішувати широке коло освітніх та виховних завдань залежно від потреб та бажань дітей і батьків.

Комплектування сімейних оздоровчих груп повинно враховувати ідентичність функціональних та соціально-демографічних характеристик. Вік дітей, як правило, обмежується 7-12 роками.

Заняття проводяться впродовж року: зимою та в міжсезоння - у залі, літом - просто неба. Місця занять повинні бути добре обладнані з дотриманням вимог безпеки та гігієни.

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

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