**Практичне заняття № 10. Організація та методика масової фізичної культури та спорту в оздоровчо-профілактичних закладах**

План:

1. Особливості активного відпочинку в оздоровчо-профілактичних закладах.
2. Засоби і форми фізичного виховання в закладах відпочинку.
3. **Особливості активного відпочинку в оздоровчо-профілактичних закладах**

Основне завдання закладів відпочинку полягає в тому, щоб шляхом профілактичних, оздоровчих, культурно-освітніх засобів при суворому додержанні режиму з послідовним чергуванням активної діяльності й відносного спокою, бадьорості та повноцінного сну зняти втому, пов’язану з фізичною, розумовою та емоційною діяльністю людей, які прибули на відпочинок, і поновити їхню працездатність. Тому до поняття активного відпочинку входять не тільки активний руховий режим, а й найоптимальніший позитивний вплив на організм природнокліматичних і фізіотерапевтичних факторів для відновлення працездатності організму, підвищення ефективності відпочинку.

Медичні дослідження ефективності різних форм відпочинку показали, що поєднання його в умовах туристської бази, будинку й бази відпочинку, спортивно-оздоровчого табору та ін. з фізичною активністю та повітряно-природними факторами забезпечує високу працездатність у після відпускний період протягом 4*-*5 міс. Заклади відпочинку України вже накопичили значний досвід роботи, який, підтверджуючи висновки вчених, дає багатий практичний матеріал.

В результаті активного впровадження в розпорядок дня спортивних і фізкультурно-оздоровчих засобів (ранкова гігієнічна гімнастика, волейбол, баскетбол, футбол, катання на човнах, прогулянки до лісу) 70-90% відпочиваючих підвищували показники в силі м’язів, гнучкості, силі черевного преса, стрибках з місця, 50-60% – у бігу на 60 і 100 м.

Важливими є висновки про те, що перебування у фізкультурно-оздоровчих таборах значно підвищує інтерес відпочиваючих до фізичної культури.

У закладах відпочинку стали традиційними літні й зимові свята. їхні програми змістовні й цікаві, заповнені спортивними змаганнями, веселими атракціонами, показовими виступами спортсменів, товариськими зустрічами зі спортивних ігор, веслування тощо. Добре налагоджений медичний контроль, правильне призначення й виконання режиму забезпечує ефективність активного відпочинку дорослих і дітей, а також повне поновлення працездатності на тривалий час.

День у таборі доцільно починати з ранкової гімнастики й навчально-тренувального заняття за комплексом загально-розвиваючих вправ 1 год. Наприкінці оздоровчого заїзду організовують масовий туристичний похід. Завершальним етапом є спортивно-художнє свято з масовими іграми, атракціонами, нагородженням переможців.

Липень і серпень більш насичені спортивно-масовими, оздоровчими й туристськими заходами: навчають плавати тих, хто не вміє, тренуються в групах здоров’я, подорожують пішки й на човнах, проводять товариські спортивні зустрічі із сусідніми студентськими таборами, спартакіади з 10*-*12 видів спорту.

Подібні заходи поширені у студентських оздоровчо-спортивних і туристських таборах та місяцях масового відпочинку.

1. **Засоби й форми фізичного виховання в закладах відпочинку**

**Гімнастика.** Одним із засобів фізичного виховання є гімнастика, яка, розвиваючи окремі органи людини, а також м’язові групи, впливає на розвиток усього організму в цілому.

Враховуючи різнобічність гімнастичних вправ. їх класифікують у відповідності з педагогічними завданнями: стройові, вправи для загального розвитку, вільні, прикладні, вправи на гімнастичних приладах, акробатичні, вправи художньої гімнастики.

*Стройові вправи* (сумісні дії в строю, що допомагають цілеспрямовано й організовано розташовувати групу) прищеплюють навички колективних дій, сприяють формуванню правильної постави, вихованню почуття ритму тощо.

*Вправи для загального розвитку* (з предметами й без них, на приладах) розвивають окремі групи м’язів, частини тіла й увесь руховий апарат у цілому, впливають на формування постави, полегшують процес оволодіння різними навичками. їх звичайно виконують у вигляді комплексів з різним спрямуванням (ранкова гігієнічна гімнастика, розминка, коригуюча або лікувальна гімнастика).

*Вільні вправи* (стрибки, повороти, вправи художньої гімнастики тощо) виконують за певним композиційним задумом у вигляді потокових, злитих комплексів.

*Прикладні вправи* (ходіння, біг, метання, подолання перешкод, підняття та перенесення вантажу, рівновага) допомагають вдосконалювати життєво необхідні навички та вміння застосовувати їх зарізних обставин; при комплексному використанні можуть прислужитися як засіб загального фізичного розвитку.

*Стрибки* розвивають спритність, сміливість і рішучість, точність рухів, силу ніг, рук і плечового пояса, м’язів тулуба, справляють позитивний вплив на функціональний стан організму в цілому.

У гімнастиці застосовують здебільшого два види стрибків: неопорні, або прості (в глибину, довжину, висоту, із скакалкою тощо), і опорні (через різні перешкоди й прилади з додатковою опорою руками або поштовхом).

*Вправи на гімнастичних приладах* (на перекладині, жердинах, кільцях, коні тощо) використовують для всебічного фізичного розвитку.

*Акробатичні вправи* різноманітні, справляють багатогранний вплив на організм людини і тому вони придатні для занять *з* відпочиваючими різної підготовленості, розвивають багато цінних рухових (фізичних) і морально-вольових якостей, зміцнюють органи дихання й кровообігу. Вони – найкращий засіб тренування вестибулярного апарату.

*Вправи художньої гімнастики* складаються з різних рухів і пересувань, нерозривно пов’язані з музикою, мають танцювальний характер, служать також засобом естетичного виховання.

*Гігієнічна гімнастика –* одна з найдоступніших і найдійовіших форм занять у закладах відпочинку. Завдяки регулярним заняттям запобігають різним функціональним розладам, усувають існуючі (якщо вони не набули стійкого характеру), прищеплюють гігієнічні звички, сприяють пропаганді санітарної культури, залученню широких верств населення до фізичної культури.

Фізичні вправи, водно-кліматичні процедури, масаж і самомасаж належать до гігієнічної гімнастики. Щоб полегшити добір вправ за безпосереднім впливом на організм людини, їх умовно розподіляють на дві групи: ті, що за порівняно короткий строк забезпечують активізацію процесів обміну речовин у всьому організмі (виконують у швидкому темпі, охоплюють велику кількість м’язових груп одночасно ходіння, біг, підскоки тощо), і ті, що впливають на відстаючі в своєму розвитку м’язові групи (збільшують рухливість у суглобах, поліпшують тонус м’язів, коригують поставу).

Щоб досягти оздоровчого ефекту, недостатньо просто виконувати регулярно якусь кількість вправ. Необхідно з урахуванням індивідуальних особливостей добирати їх так, щоб вони справляли різнобічний вплив на організм у певній послідовності.

Завдяки щоденним заняттям гігієнічною гімнастикою посилюється кровообіг у тканинах, знижується рівень артеріального тиску, поліпшується обмін речовин в організмі, діяльність серцево-судинної та центральної нервової системи й нервово-м’язового апарату. Гігієнічна гімнастика знімає загальну втому організму, позитивно впливає на психіку людини, підтримує бадьорість, добрий настрій, впевненість у своїх силах.

Заняття основною гімнастикою, сприяючи всебічному фізичному розвиткові, створюють умови для подальшого розвитку фізичних якостей, підвищують функціональні можливості організму, формують і вдосконалюють життєво необхідні рухові навички, виховують вміння координувати рухи різних органів у просторі й часі, регулювати м’язові зусилля.

У процесі занять основною гімнастикою засвоюються прикладні рухові навички (ходіння, біг, стрибки, лазіння, перелізання, метання, рівновага, перенесення предметів різної ваги, долання перешкод), прості акробатичні вправи, вправи у висах і упорах на гімнастичних приладах. Збагачується руховий досвід людини, розвивається сила, швидкість, спритність, витривалість. Формуються такі риси характеру, як сміливість, рішучість, наполегливість і впевненість у своїх силах.

Груповий урок основної гімнастики проводить спеціаліст з фізичної культури за спеціальними програмами, які, враховуючи особливості тих, хто займається, пропонують щільність уроку 50-80% (береться до уваги також переключення з одних видів вправ на інші, що забезпечує активний відпочинок). Заняття може тривати від 25 хв. (у спеціальних групах і з людьми старшого й похилого віку) до 45-90 хв.

Для групових занять одним з найуживаніших методів є гра, за допомогою якої вправи основної гімнастики виконують емоційно, з найбільшою віддачею. Індивідуальні заняття тільки тоді дадуть потрібний результат, коли їх проводять (2-4 рази на тиждень) узгоджено з фахівцем фізичної культури та лікарем.

Спортивний майданчик закладу відпочинку, зал ЛФК, стадіон, спортивний зал, міський сквер, парк, ліс стануть у пригоді для проведення занять з основної гімнастики.

*Атлетична гімнастика* гармонійно розвиває м’язи всього тіла, формує поставу, робить фігуру людини красивою, розвиває силу, гнучкість і спритність. Нею можуть займатися всі бажаючі.

Заняття групові й індивідуальні відбуваються 2*-*3 рази на тиждень по 45*-*60 хв. або щоденно по 20-40 хв. Щоб успішно застосовувати вправи для загального фізичного розвитку, треба мати гімнастичні палиці, булави, гантелі, набивні м’ячі, скакалки, амортизатори або гумові бинти, гирі, штанги і т. ін.

*Лікувальна гімнастика –* це одна з основних форм лікувальної фізичної культури, яка вирішує, головним чином, спеціальні завдання при лікуванні того чи іншого захворювання. Водночас вона є різновидом прикладної гімнастики, а тому в умовах закладу відпочинку її з успіхом використовують для фізичного розвитку, попередження захворювання та відновлення працездатності відпочиваючих. Загальна тривалість індивідуальних занять від 7 до 20 хв., групових – від 15 до 60 хв.

Засобами лікувальної гімнастики є: стройові вправи, різновиди пересувань і танцювальні кроки, вправи для загального розвитку з предметами і без них, вправи на гімнастичній стінці, лавці, зі скакалкою, на спеціальних приладах, прикладні вправи; спеціальні вправи в рівновазі та дихальні, на координацію, розтягування, коригуючі вправи тощо.

Вибираючи вправи для занять, враховують характер захворювання, фізичну підготовленість, стать і вік відпочиваючих.

Заняття лікувальною гімнастикою бувають індивідуальні й групові. Проводять їх за загальноприйнятою схемою, яка складається з підготовчої, основної та заключної частин.

**Ігри** посідають значне місце в системі фізичного виховання. Одним з різновидів їх є рухливі ігри. Їхніми істотними елементами е ходьба й біг, стрибки, метання, боротьба, елементи акробатики й основної гімнастики, плавання, катання на ковзанах, лижах.

*Спортивні ігри* належать до групи фізичних вправ, для яких характерні досить складні умови проведення й загальноприйняті правила (футбол, баскетбол, волейбол, хокей, теніс, гандбол, настільний теніс, водне поло, городки тощо). Грають у них, як правило, на свіжому повітрі й цим самим сприяють загартуванню організму. Найрізноманітніші рухи, *з* яких складаються ігри, сприяють гармонійному фізичному розвитку організму. Більшість їх викликає позитивний емоційний настрій (піднесеність), а це благотворно впливає на нервову систему і забезпечує активізацію діяльності внутрішніх органів людини.

Широке застосування рухливих ігор, ігор-розваг, ігор-атракціонів, спортивних ігор за спрощеними правилами в закладах відпочинку сприяє проведенню цікавого, змістовного активного відпочинку.

**Туризм** як сукупність планомірних фізично-оздоровчих і виховних заходів останнім часом набув широкого розвитку в нашій країні.

Туристські прогулянки, екскурсії, походи й мандрівки *з* тривалим перебуванням на свіжому повітрі й активним пересуванням можна здійснювати пішки, на лижах, велосипедах, мотоциклах, веслових і моторних човнах, автомашинах, на плотах. У практиці фізичного виховання туризм використовують як засіб загальної фізичної підготовки, активного відпочинку, спортивного вдосконалення, комуністичного виховання та підготовки радянських людей до продуктивної праці й захисту Батьківщини.

Оздоровчий аспект туризму полягає в позитивному впливі на організм людини факторів природи в сполученні з загально-зміцнюючою м’язовою діяльністю. Інтенсивність м’язової діяльності визначається станом здоров’я й фізичної підготовки учасника туристського походу, що зумовлює вибір засобу пересування, темп, тривалість тощо. Для оздоровлення застосовують найбільш поширені прикладні види активного туризму – пішохідні, на лижах, водні, велосипедні походи й мандрівки, прогулянки й екскурсії, причому на учасників, як правило, припадає загальне (від помірного до значного) фізичне навантаження. Це зміцнює й тренує організм людини. Досягається значний оздоровчий ефект: розвиваються та зміцнюються серцево-судинна й дихальна системи, поліпшується травний процес, підвищується обмін речовин, зміцнюється опорно-руховий апарат. Регламентоване пересування пішки, на лижах, на веслових і парусних суднах, на велосипедах у різних погодних умовах, рельєфі місцевості, подолання перешкод, перенесення вантажу – розвивають силу, витривалість, спритність, швидкість реакції тощо.

**Заняття фізичними вправами** в закладах відпочинку можуть бути ефективними тільки в разі їхнього систематичного проведення за визначеним планом, з дотриманням правильної методики.

Найкраще забезпечує виконання цих умов найбільш поширена форма проведення занять фізичними вправами – урок.

Наявність схеми уроку полегшує його планування й проведення.

Структура уроку. Під структурою уроку фізичної культури прийнято розуміти певну послідовність розв’язання педагогічних завдань і відповідну послідовність виконання вправ, щоб забезпечити поступове зростання навантаження на організм людини.

При визначенні послідовності вирішення педагогічних завдань уроку, його структури керуються такими принципами: досягнення найбільшої ефективності з найменшою затратою енергії та часу учасників – *за* рахунок правильної побудови уроку; збереження високої працездатності групи протягом усього року – завдяки різноманітності вправ, їх правильного чергування; забезпечення сприятливих умов проведення занять-для цього створюють відповідний режим уроку (тривалість, чергування, дозування вправ), а також додержуються гігієнічних умов, що сприяють насамперед зміцненню здоров’я учасників занять.

***Природні кліматичні фактори***

Найпоширенішими методами лікування та загартовування організму людини кліматом є аеротерапія, або лікування повітрям. Це і сон на відкритому повітрі, й повітряні ванни, і просто цілодобове перебування на повітрі. Повітряні ванни сполучають з фізичними вправами, масажем та дихальною гімнастикою.

Сонячні ванни – це досить ефективна кліматична процедура. Ії застосовують тільки з дозволу лікаря та відповідно до його рекомендацій.

Водні процедури (насамперед купання та плавання) вимагають особливої уваги. Якщо невміло застосовують їх, це може спричинити нещасний випадок, тяжке захворювання простудного характеру. їх починають з обтирання вологим рушником, губкою або спеціальною рукавичкою (в напрямку від пальців до тулуба, шиї, грудей, живота, спини й ніг).

Купатися можна не більше двох разів на день, не менше як через годину після їди. Входити у воду треба повільно, а виходити швидко, перебувати у воді від 5 до 20 хв., а тим, хто має певні відхилення в стані здоров’я 2*-5* хв. Не слід доводити себе до стану «гусячої шкіри», запаморочення голови, блідих пальців та синіх губ. Після закінчення купання та плавання насухо витирають усе тіло, одягаються й відпочивають.

Ранкову гігієнічну гімнастику проводять за планом, складеним інструктором фізичної культури разом з лікарем або медичною сестрою.

Варіант ранкової гімнастики для групового та індивідуального виконання добирають залежно від пори року, місцевих умов, фізичної підготовленості, віку та стану здоров’я відпочиваючих.

Масові ігри та розваги можуть проводитись також у формі особистих чи командних змагань. При цьому обов’язково дотримуються поступового емоційного та фізіологічного навантаження, особливо при переході від одного до іншого, що відрізняється од попереднього і характером рухів, і навантаженням.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Бессарабова О.В. Курс лекцій з дисципліни «Загальна теорія спорту для всіх» для студентів фак. фіз. вих. напряму підг. : 6.010203 «Здоров’я людини» / уклад. О.В. Бессарабова, В.І. Кемкіна, О.І.Ванюк. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2016. – 88 с.
2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні : теорія і практика / М.В. Дутчак. – К. – Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.