**Розділ 1. *Теоретично-методичні основи оздоровчої фізичної культури***

**Практичне заняття № 1. 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 fbr 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-виховний 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.

1. **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, окремий 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 одно-функціональних. 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 вольових 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.

1. **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. Масу 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** | | | | | | |
| Маса тіла (кг)  ріст2 (м) | | 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** |
| 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) х 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 х АДсіст  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 меньш **7 балів** |
| **Для жінок** **Показники** | **Бали** | | | | | | | |
| Маса тіла (кг)  ріст2 (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** |
| ЖЄЛ (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) х 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 х 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 післе 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.