

СПОРТИВНО-МАСОВА
ТА РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА
ДІЯЛЬНІСТЬ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ
(Частина I)

**Володимир Яловик,
Антон Яловик**

Луцьк 2024

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я
Кафедра теорії фізичного виховання та рекреації

В. Т. Ялович

А. В. Ялович

СПОРТИВНО-МАСОВА ТА РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ
У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

(Частина I)

Методичні рекомендації

Луцьк
Вежа-Друк
2024

УДК 796.421(091)23784(477.12)ВНУ

Я 51

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 8 від 17 квітня 2024 р)*

Рецензенти:

Хомік О. В. – канд. пед. наук, доцент, завідувач кафедри «Освітні, педагогічні технології» ПВНЗ «Академії рекреаційних технологій і права»;

Мудрик Ж. С. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Я 51. Ялович В. Т., Ялович А. В. Спортивно-масова та рекреаційно-оздоровча діяльність у закладах освіти. (Частина I – Спортивно-масова робота : практичні завдання для самостійної роботи з освітнього компонента)

[Текст] : мет. Рек. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 40 с.

В методичних рекомендаціях подаються завдання для самостійного опрацювання організації спортивно-масової роботи в закладах освіти та тести з оцінювання своїх знань. Методичні рекомендації розраховані для студентів й викладачів факультетів фізичного виховання, інститутів фізичної культури які організують та проводять спортивно-масові заходи у вищих навчальних закладах I–IV рівнів акредитації.

© Ялович В Т., Ялович А. В., 2024

© Волинський національний університету
імені Лесі Українки, 2024

ЗМІСТ

СПИСОК СКОРОЧЕНЬ.....	6
ВСТУП.....	7
ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ І ТЕСТИ	8
ТЕМА 1. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ	8
Завдання 1. Розробка програми спортивно-масового заходу.....	8
Завдання 2. Аналіз ефективності спортивно-масової роботи	8
Завдання 3. Розробка концепції використання нетрадиційних форм фізкультурно-оздоровчих занять.....	9
Завдання 4. Вивчення міжнародного досвіду	9
Завдання 5. Організація інклюзивних спортивних заходів	10
Тестові завдання	11
Література.....	12
ТЕМА 2. ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ.....	13
Завдання 1. Розробка плану занять у групах ранкової гігієнічної гімнастики	13
Завдання 2. Організація занять у групах спеціальної фізичної підготовки (СФП).....	13
Завдання 3. Розробка програми роботи спортивної секції	14
Завдання 4. Створення концепції фізкультурно-спортивного клубу	14
Завдання 5. Аналіз та оптимізація роботи існуючого ФСК.....	15
Тестові завдання	16
Література.....	17
ТЕМА 3. ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ У СИСТЕМІ ОСВІТИ УКРАЇНИ	18
Завдання 1. Розробка оздоровчої програми для дошкільного навчального закладу	18
Завдання 2. Аналіз історичних традицій фізичного виховання в освітніх закладах.....	18
Завдання 3. Проектування спортивного свята з використанням національних традицій .	19
Завдання 4. Розробка програми спортивних змагань за шкільною програмою	19
Завдання 5. Аналіз та адаптація зарубіжних технологій фізкультурно-оздоровчої роботи	20
Тестові завдання	21
Література.....	22

ТЕМА 4.....	23
Завдання 1. Розробка індивідуального плану занять ходьбою	23
Завдання 3. Аналіз ефективності використання велосипедних прогулянок у фізкультурно-оздоровчій роботі	24
Завдання 4. Розробка програми оздоровчого плавання для різних вікових груп	24
Завдання 5. Аналіз впливу спортивних ігор на розвиток фізичних якостей та соціалізацію дітей.....	25
Завдання 6. Розробка комплексу вправ стретчингу для підвищення гнучкості	25
Тестові завдання	26
Література.....	27
ТЕМА 5. СПОРТИВНО-МАСОВІ Й ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ.....	28
Завдання 1. Розробка плану спортивного свята.....	28
Завдання 2. Аналіз ефективності фізкультурно-оздоровчих заходів	28
Завдання 3. Організація фізкультурно-оздоровчого заходу	28
Завдання 4. Маркетинг і пропаганда фізкультурно-оздоровчих заходів	29
Завдання 5. Оцінка впливу спортивних заходів на соціалізацію	29
Завдання 6. Розробка концепції фізкультурно-оздоровчого фестивалю.....	30
Тестові завдання	30
Література.....	32
ГЛОСАРІЙ	33

СПИСОК СКОРОЧЕНЬ

ЗМІ – засоби масової інформації

ЗФП – загальна фізична підготовка

СФП – спеціальна фізична підготовка

НУФВСУ – Національний університет фізичного виховання та спорту України

ФОК – фізкультурно-оздоровчий комбінат

ФСЗ – фізкультурно спортивні заходи

ФСК – фізкультурний спортивний клуб

ФСТУ – федерація спортивного туризму України

ВСТУП

За часи незалежної України відбулися зміни щодо ставлення держави та людей до оздоровчої й виховної ролі фізичного виховання і спорту. На початку розвитку України була тривожна ситуація щодо фізичного виховання й здоров'я нації. Через деякий час відбулися зміни в суспільстві і відношення до фізичного виховання, фізичної активності різних верств населення. Особливо це проявилось у свідомості людей під час ковіду. Більшість населення нашої країни свідомо розпочали активну рухову діяльність і заняття різними видами спорту.

Зросла сфера фізкультурно-оздоровчих послуг в Україні, відкрилося багато тренажерних залів, басейнів, спортивних клубів які почали задовільняти потреби населення у руховій активності. В Україні відкрили спортивні організації, зокрема Всеукраїнський центр «Спорт для всіх» та їх відділення у всіх обласних центрах. Метою центрів було залучення всіх верст населення України до спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи.

До занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю було залучено фахівців у сфері фізичної культури і спорту які суттєво могли забезпечити підготовку населення до занять оздоровчою руховою активністю.

Таким чином, підготовка фахівців у фізичній культурі і спорті зможуть вирішувати комплекс важливих завдань для оздоровлення населення та реабілітації наших військових.

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ І ТЕСТИ

Ці завдання спрямовані на розвиток комплексу важливих компетенцій, необхідних для успішної організації спортивно-масових заходів у сучасних умовах. Вони допоможуть студентам набути практичний досвід у плануванні, реалізації та аналізі різноманітних аспектів спортивно-масової роботи, включаючи організацію інклюзивних заходів, міжнародний обмін досвідом, комунікаційні стратегії та інноваційні підходи до фізичної активності.

ТЕМА 1. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ

Завдання 1. Розробка програми спортивно-масового заходу

Мета. *Формування вмінь і навичок з організації та планування спортивно-масових заходів.*

Завдання для студентів. Студентам необхідно розробити програму спортивно-масового заходу для закладу освіти. Вона повинна включати перелік спортивних змагань, видів спортивних свят, вибір місця проведення, розклад змагань, план залучення учасників і глядачів. Важливо передбачити заходи безпеки та медичне обслуговування.

Критерії оцінювання. Оцінювання має базуватися на оригінальності ідеї, комплексності плану, залучення різних верств населення, врахуванні особливостей цільової аудиторії, інтеграції оздоровчих і виховних завдань.

Завдання 2. Аналіз ефективності спортивно-масової роботи

Мета. *Розвиток аналітичних навичок та здатності оцінювати результати спортивно-масової роботи.*

Завдання для студентів. Вибрати один із заходів, що був раніше проведений у навчальному закладі, і провести його аналіз на предмет

ефективності та впливу на цільову аудиторію. Аналіз повинен включати відгуки учасників, результати опитувань, медіа охоплення та рекомендації щодо покращення майбутніх заходів.

Критерії оцінювання. Глибина аналізу, здатність виділити ключові аспекти та надати конструктивні пропозиції.

Завдання 3. Розробка концепції використання нетрадиційних форм фізкультурно-оздоровчих занять

Мета. *Сприяння творчому підходу до фізкультурно-оздоровчих занять та використанню інноваційних методів.*

Завдання для студентів. Розробити концепцію використання нетрадиційних форм і методів у фізкультурно-оздоровчі заняттях у закладах освіти. Це може включати застосування новітніх технологій, ігрових форм навчання, крос-фіт програм, занять на свіжому повітрі, елементів йоги або пілатесу, інтеграцію танцювальних рухів та музики для підвищення мотивації. Студентам потрібно також врахувати можливості для адаптації занять для різних вікових груп та осіб з обмеженими можливостями.

Критерії оцінювання. Концепція повинна бути інноваційною, заснованою на наукових дослідженнях, включати чіткий опис методів і форм, вказівки на очікувані результати занять, а також рекомендації щодо їх імплементації та оцінювання ефективності. Особливу увагу слід приділити демонстрації розуміння психологічних і фізіологічних переваг обраних форм і методів.

Завдання 4. Вивчення міжнародного досвіду

Мета. *Розвиток здатності аналізувати та адаптувати міжнародний досвід у галузі спортивно-масової роботи до умов закладів освіти.*

Завдання для студентів. Вибрати країну з високим рівнем розвитку спортивно-масової роботи та провести дослідження її підходів і методів у цій сфері. Особливу увагу приділити організації масових спортивних заходів,

залученню різних груп населення, включаючи дітей, молодь та людей похилого віку. Підготувати презентацію або доповідь з аналізом зібраної інформації та можливостями її застосування в місцевих умовах.

Критерії оцінювання. Глибина аналізу міжнародного досвіду, вміння виявляти та аргументувати потенційні можливості для адаптації цього досвіду, якість підготовки презентації або доповіді.

Завдання 5. Організація інклюзивних спортивних заходів

Мета. *Формування навичок організації спортивних заходів, доступних для всіх категорій населення, включаючи осіб з обмеженими можливостями.*

Завдання для студентів. Розробити концепцію інклюзивного спортивного заходу, який би враховував потреби і можливості різних груп населення. Важливо забезпечити адаптацію спортивних ігор, змагань та розважальних заходів так, щоб вони були безпечними та доступними для всіх учасників. Представити детальний план заходу з описом необхідної інфраструктури, обладнання та заходів безпеки.

Критерії оцінювання. Оригінальність інклюзивного підходу, повнота врахування потреб учасників, детальність і реалістичність плану заходу, включаючи заходи безпеки та доступності.

Завдання 6. Розробка комунікаційної стратегії для промоції спортивно-масових заходів

Мета. *Розвиток навичок планування та реалізації ефективних комунікаційних стратегій для залучення учасників і глядачів на спортивно-масові заходи.*

Завдання для студентів. Створити комплексний план комунікації, який включатиме використання різноманітних медіа-каналів (соціальні мережі, місцеві ЗМІ, онлайн-платформи тощо) для інформування громадськості про майбутній спортивно-масовий захід. План повинен враховувати цільову аудиторію заходу, ключові повідомлення, графік розміщення інформації та оцінку ефективності комунікацій.

Критерії оцінювання. Цілісність і логічність комунікаційної стратегії, оригінальність підходів до залучення уваги громадськості, здатність прогнозувати та вимірювати вплив різних каналів комунікації на інформованість аудиторії.

Тестові завдання

Завдання 1. Яка проблема стала актуальною за час соціально-економічної перебудови у країні?

- A) Збільшення інтересу до професійного спорту
- B) Зниження уваги до духовного розвитку нації
- C) Недооцінка державою і суспільством оздоровчої виховної і соціальної ролей фізичного виховання і спорту
- D) Зростання популярності комп'ютерних ігор

Завдання 2. Яка частка населення повинна бути залучена до сфери масової фізичної культури і спорту, згідно з рекомендаціями?

- A) 10%
- B) 20%
- C) 30%
- D) 40%

Завдання 3. Що є однією з першочергових проблем, поставлених сучасним часом перед людством?

- A) Економічна криза
- B) Проблема здоров'я нації
- C) Політичні конфлікти
- D) Технологічний розвиток

Завдання 4. Які основні завдання розв'язують технології спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи?

- A) Підготовка професійних спортсменів
- B) Залучення громадян до систематичних занять фізичною культурою
- C) Розвиток культурних цінностей

D) Підвищення рівня освіти населення

Завдання 5. Що входить до змісту спортивно-масових заходів?

A) Тільки спортивні змагання на професійному рівні

B) Тільки олімпіади

C) Секційна робота та змагання з різних видів спорту для осіб різного віку

D) Тільки конференції та зустрічі

Завдання 6. Яка мета спортивно-масових заходів?

A) Тільки забезпечення розваги для учасників

B) Створення умов для реалізації права громадян на можливість вдосконалюватися з обраного виду спорту

C) Зменшення кількості вільного часу у молоді

D) Підготовка спортсменів до участі у міжнародних змаганнях

Література

1. Теорія і методика фізичного виховання/Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник. /Під ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т-2. С. 155 -319.
2. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В. В., Безверхня Г. В. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 220 с.
3. Сергієнко В. М., Полтавцева Т. І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: Навчальний посібник. 2-е вид., перероб. і доп. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. 164
4. Товт В. А., О. А. Дуло, М. Ю. Щерба. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник. Ужгород : ПП "Графіка", 2010. 140 с.
5. Товт В. А., О. А. Дуло, І. І. Маріонда. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України : Навчальний посібник. Ужгород: ПП "Графіка", 2010. 76 с.

ТЕМА 2. ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ

Завдання 1. Розробка плану занять у групах ранкової гігієнічної гімнастики

Мета. *Навчити студентів плануванню та організації занять ранкової гігієнічної гімнастики з урахуванням особливостей різних цільових груп.*

Завдання для студентів. На основі вивченого матеріалу студентам необхідно розробити детальний план занять для групи ранкової гігієнічної гімнастики, включаючи вибір місця проведення, склад вправ, методи мотивації учасників, а також заходи забезпечення безпеки. План має бути адаптований для різних груп населення з урахуванням їх віку та фізичної підготовки.

Критерії оцінювання. Повнота плану, врахування особливостей цільових груп, творчий підхід до вибору та комбінування вправ, заходи забезпечення безпеки.

Завдання 2. Організація занять у групах спеціальної фізичної підготовки (СФП)

Мета. *Розвиток у студентів навичок організації та проведення занять у групах спеціальної фізичної підготовки, з акцентом на розвитку специфічних рухових здібностей.*

Завдання для студентів. Студенти повинні розробити комплексний план занять для групи СФП, який включає вибір специфічних для виду спорту вправ, методики їх виконання, планування навантаження та контролю за прогресом учасників. План повинен включати рекомендації щодо використання спортивного обладнання та інвентарю, а також враховувати необхідні заходи безпеки.

Критерії оцінювання. Адекватність вибору вправ з огляду на специфіку виду спорту, врахування принципів поступовості та систематичності в навчанні, оригінальність та інноваційність підходів до підвищення мотивації учасників, чіткість планування заходів безпеки та якість методичних рекомендацій для викладачів або тренерів.

Завдання 3. Розробка програми роботи спортивної секції

Мета. Підготовка студентів до самостійного створення та управління спортивною секцією, включаючи планування тренувального процесу, організацію змагань та розвитку спортивної майстерності учасників.

Завдання для студентів. Створити детальний план діяльності спортивної секції для одного із видів спорту. План повинен включати розклад тренувань, методiku проведення тренувальних занять, організацію участі у змаганнях, методи відбору та підготовки спортсменів до змагань, а також стратегію розвитку спортивної майстерності. Важливо також врахувати питання залучення спонсорської підтримки та просування секції в медіа.

Критерії оцінювання. Цілісність та логічність програми, ефективність методів тренування та підготовки спортсменів, креативність у залученні ресурсів та просуванні секції, а також увага до деталей організації змагань і заходів безпеки.

Завдання 4. Створення концепції фізкультурно-спортивного клубу

Мета. Розробка вмінь у студентів щодо створення та управління фізкультурно-спортивними клубами, враховуючи їх структуру, цілі, задачі та методи роботи з членами клубу та зовнішнім середовищем.

Завдання для студентів. Опрацювати концепцію створення ФСК, яка б включала його цілі, завдання, організаційну структуру, основні напрями діяльності, а також стратегії залучення учасників і спонсорів. Концепція повинна також передбачати механізми взаємодії з місцевою громадою, іншими спортивними та соціальними організаціями, методи просування клубу в медіа та соціальних мережах.

Критерії оцінювання. Оригіальність та інноваційність підходу до створення і розвитку ФСК, чіткість визначення цілей і завдань клубу, реалістичність організаційної структури та плану дій, ефективність стратегії залучення членів та спонсорів, а також якість інтеграції з місцевою громадою і

взаємодії з іншими організаціями. Важливим є також планування комунікаційної стратегії, що включає просування клубу у медіа та соціальних мережах, з метою підвищення його впізнаваності та привабливості для потенційних членів та партнерів.

Завдання 5. Аналіз та оптимізація роботи існуючого ФСК

Мета. *Розвинути в студентів навички аналітичної оцінки діяльності фізкультурно-спортивних клубів та розробки пропозицій щодо їх удосконалення.*

Завдання для студентів. Вибрати один з існуючих фізкультурно-спортивних клубів, провести його детальний аналіз, включаючи оцінку структури управління, ефективності програм та проєктів, залучення членів і спонсорів, а також його впливу на місцеву громаду. На основі аналізу розробити пропозиції щодо оптимізації роботи клубу, з метою підвищення його ефективності та соціального впливу.

Критерії оцінювання. Глибина аналізу існуючої ситуації, реалістичність і практична спрямованість рекомендацій, оригінальність ідей з оптимізації, врахування специфіки клубу та потреб його членів та партнерів.

Завдання 6. Розробка сценарію спортивного свята або змагань

Мета. *Навчити студентів плануванню, організації та проведенню масових спортивних заходів, з акцентом на їхню розважальну та залучаючу складову.*

Завдання для студентів. Розробити детальний сценарій для проведення спортивного свята або змагань, враховуючи вікові та фізичні особливості учасників, цілі та завдання заходу, місце проведення, необхідне обладнання та інвентар. Сценарій повинен включати опис відкриття та закриття заходу, конкурсну програму, розважальні блоки, а також заходи безпеки. Окрему увагу слід приділити залученню глядачів та взаємодії з медіа.

Критерії оцінювання. Цікавість та різноманітність програми заходу, ефективність плану забезпечення безпеки, креативність у залученні глядачів та взаємодії з медіа, чіткість організаційних інструкцій.

Тестові завдання

Завдання 1. Які види груп здоров'я виділяють у фізкультурно-оздоровчій роботі?

- A) Ранкова гігієнічна гімнастика, реабілітаційна гімнастика, лікувальна гімнастика
- B) Ранкова гігієнічна гімнастика, вечірня гімнастика
- C) Тільки лікувальна гімнастика
- D) Реабілітаційна гімнастика, гімнастика для вагітних

Завдання 2. Для визначення ефективності занять у групах ЗФП та СФП застосовуються:

- A) Тільки функціональні проби
- B) Функціональні проби та тестування рухових здібностей
- C) Тільки тестування рухових здібностей
- D) Психологічне тестування

Завдання 3. Які групи може мати спортивна секція?

- A) Початкової спеціалізації, базової, групи спортивного вдосконалення
- B) Тільки початкової спеціалізації
- C) Тільки групи спортивного вдосконалення
- D) Групи з ранкової гімнастики

Завдання 4. Фізкультурно-спортивні клуби можуть бути:

- A) Тільки які входять до складу спортивної організації або спортивного клубу
- B) Тільки які мають самостійний юридичний статус
- C) Які входять до складу спортивної організації або спортивного клубу і які мають самостійний юридичний статус
- D) Які фінансуються виключно з державного бюджету

Завдання 5. Для проведення індивідуальних занять необхідно мати:

- A) Тільки спеціалізоване спортивне обладнання
- B) Достатньо безпечне місце та систему зовнішнього контролю
- C) Великий спортивний зал
- D) Ліцензію на проведення занять

Завдання 6. Які основні вимоги до місця проведення індивідуальних занять?

- A) Розмір майданчика не менш ніж 2 x 2 м; підлога з безпечним покриттям; постійний доступ свіжого повітря; хороше освітлення
- B) Наявність професійного тренажерного залу
- C) Наявність медичного персоналу
- D) Велика кількість спортивного інвентарю

Література

- 4. Теорія і методика фізичного виховання/Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник. /Під ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т-2. С. 155 -319.
- 5. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В. В., Безверхня Г. В. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 220 с.
- 6. Сергієнко В. М., Полтавцева Т. І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: Навчальний посібник. 2-е вид., перероб. і доп. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. 164
- 4. Товт В. А., О. А. Дуло, М. Ю. Щерба. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник. Ужгород : ПП "Графіка", 2010. 140 с.
- 6. Товт В. А., О. А. Дуло, І. І. Маріонда. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України : Навчальний посібник. Ужгород: ПП "Графіка", 2010. 76 с.

ТЕМА 3. ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ У СИСТЕМІ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Завдання 1. Розробка оздоровчої програми для дошкільного навчального закладу

Мета. Підготовка студентів до планування та організації оздоровчих заходів для дошкільнят, з врахуванням їх вікових особливостей та мотивації до занять фізичними вправами.

Завдання для студентів. Створити детальний план оздоровчих занять, що включає ранкову гігієнічну гімнастику, загартовування, рухливі ігри та спортивні свята, враховуючи мотиваційні особливості дітей дошкільного віку. Важливо додати методичні рекомендації для вихователів та батьків щодо залучення дітей до активного способу життя.

Критерії оцінювання. Оригінальність і практична спрямованість оздоровчої програми, врахування психологічних та фізіологічних аспектів розвитку дітей дошкільного віку, ефективність залучення батьків та вихователів до процесу фізичного виховання дітей.

Завдання 2. Аналіз історичних традицій фізичного виховання в освітніх закладах

Мета. Розвиток здатності студентів аналізувати і використовувати історичний досвід у сучасній практиці фізкультурно-оздоровчої роботи.

Завдання для студентів. Провести дослідження традицій фізичного виховання у різні історичні періоди (наприклад, козацька доба, Київська Русь) та оцінити можливості їх застосування у сучасних шкільних та позашкільних програмах. Результати дослідження представити у формі звіту або презентації.

Критерії оцінювання. Глибина аналізу історичного матеріалу, здатність виявити ефективні елементи традиційного фізичного виховання, які можна адаптувати для сучасних умов, оригінальність ідей щодо інтеграції історичного досвіду в сучасні освітні програми, якість підготовки і представлення звіту або презентації.

Завдання 3. Проектування спортивного свята з використанням національних традицій

Мета. *Розробка навичок організації та проведення спортивних заходів, які б включали елементи національних традицій фізичного виховання.*

Завдання для студентів. Створити детальний план проведення спортивного свята для загальноосвітньої школи або вищого навчального закладу, інтегруючи в програму заходу елементи традиційних українських спортивних ігор, змагань, танців. Програма повинна включати опис підготовчих заходів, розклад змагань, список необхідного інвентаря, а також заходи безпеки.

Критерії оцінювання. Оригінальність і культурна значущість проекту, ефективність включення національних традицій у сучасну спортивно-масову роботу, чіткість організації та планування заходу, врахування аспектів безпеки.

Завдання 4. Розробка програми спортивних змагань за шкільною програмою

Мета. *Підготовка студентів до планування та проведення змагань, які відповідають цілям та завданням шкільної програми з фізичного виховання.*

Завдання для студентів. Скласти програму спортивних змагань для учнів загальноосвітньої школи, включаючи вправи та конкурси на розвиток фізичних якостей, які вивчаються у шкільній програмі. Програма повинна враховувати різновікові групи учнів та містити як індивідуальні, так і командні змагання.

Критерії оцінювання. Відповідність програми цілям фізичного виховання в школі, збалансованість завдань для розвитку різних фізичних якостей, включення інноваційних підходів до організації змагань, ефективність заходів безпеки.

Завдання 5. Аналіз та адаптація зарубіжних технологій фізкультурно-оздоровчої роботи

Мета. *Розвиток навичок аналізу та адаптації сучасних зарубіжних технологій фізкультурно-оздоровчої роботи до умов українських освітніх закладів.*

Завдання для студентів. Провести дослідження зарубіжного досвіду організації фізкультурно-оздоровчої роботи в освітніх закладах, зокрема, використання інноваційних методів і форм занять, загартування, спортивних свят та інших заходів. На основі аналізу розробити пропозиції щодо можливості їх впровадження в освітні заклади України.

Критерії оцінювання. Глибина аналітичної роботи, практична цінність рекомендацій з урахуванням специфіки української системи освіти, інноваційність пропозицій, якість підготовки та презентації результатів дослідження.

Завдання 6. Розробка міжшкільної програми спортивно-оздоровчої взаємодії

Мета. *Сприяння формуванню навичок розробки та реалізації програм міжшкільної співпраці в галузі фізкультурно-оздоровчої роботи.*

Завдання для студентів. Створити програму співпраці між школами міста чи району з метою обміну досвідом, організації спільних спортивних заходів, змагань, семінарів для вчителів фізичної культури. Програма має включати механізми координації діяльності, ресурсне забезпечення та методи оцінки ефективності реалізації.

Критерії оцінювання. Ефективність планування міжшкільної взаємодії, оригінальність і практична значимість організаційних рішень, врахування можливостей для сталого розвитку спортивно-оздоровчої діяльності, якість підготовки документації та обґрунтування необхідності впровадження програми.

Тестові завдання

Завдання 1. Які з наступних структур вважаються самостійними у галузі державної освіти?

- A) Професійно-технічні училища
- B) Відомчі дитячі садки
- C) Самостійні структури з альтернативними програмами освіти
- D) Вищі навчальні заклади

Завдання 2. Що є важливим фактором виховання, згідно з історичною традицією?

- A) Лекції
- B) Обрядові ігри
- C) Письмові роботи
- D) Теоретичні екзамени

Завдання 3. Яка основна мета козацької педагогіки?

- A) Формування козака як мужнього громадянина
- B) Розвиток наукових знань
- C) Вивчення іноземних мов
- D) Музичне виховання

Завдання 4. Які заняття рекомендуються проводити в школах для підвищення фізичного і розумового рівня працездатності?

- A) Лише уроки фізичної культури
- B) Гімнастика до занять, фізкультурні хвилинки на предметних уроках
- C) Лише домашні завдання з фізичної культури
- D) Вивчення біології

Завдання 5. Що сприяє вдосконаленню пристосованості організму до змінних умов у професійно-технічній освіті?

- A) Удосконалення концентрування уваги
- B) Вивчення математики
- C) Регулярне читання літератури
- D) Заняття з малювання

Завдання 6. Які завдання вирішує спортивний клуб у вищих навчальних закладах?

- A) Підготовка до олімпіад
- B) Організація та проведення масових оздоровчих і фізкультурних заходів
- C) Надання консультацій з іноземних мов
- D) Проведення наукових конференцій

Література

1. Теорія і методика фізичного виховання/Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник. /Під ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т-2. С. 155 -319.
2. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В. В., Безверхня Г. В. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 220 с.
3. Сергієнко В. М., Полтавцева Т. І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: Навчальний посібник. 2-е вид., перероб. і доп. Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2008. 164
4. Товт В. А., О. А. Дуло, М. Ю. Щерба. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник. Ужгород : ПП "Графіка", 2010. 140 с.
5. Товт В. А., О. А. Дуло, І. І. Маріонда. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України : Навчальний посібник. Ужгород: ПП "Графіка", 2010. 76 с.

ТЕМА 4.

Завдання 1. Розробка індивідуального плану занять ходьбою

Мета. *Навчити студентів складанню індивідуальних планів занять ходьбою для різних вікових груп, з урахуванням фізіологічних та анатомічних особливостей людини.*

Завдання для студентів. Створіть індивідуальний план занять ходьбою для трьох вікових груп: діти молодшого шкільного віку, дорослі (20-40 років) і люди старшого віку (60+). Врахуйте рекомендовану тривалість занять, інтенсивність ходьби та особливості підготовчих та завершальних вправ. План повинен містити опис маршрутів, рекомендації щодо взуття та одягу, а також заходи безпеки.

Критерії оцінювання. Повнота врахування вікових особливостей, деталізація плану занять, обґрунтованість вибору маршрутів і інтенсивності занять, рекомендації щодо екіпіровки.

Завдання 2. Організація спортивного заходу з використанням різних видів гімнастики

Мета. *Розвинути в студентів навички планування, організації та проведення масових спортивних заходів, які включають різні види гімнастики.*

Завдання для студентів. Сплануйте та організуйте спортивний захід, що включатиме елементи спортивної, ритмічної, оздоровчої гімнастики та гімнастики з елементами акробатики. Захід має бути спрямований на залучення учасників різного віку. Підготуйте план проведення заходу, включаючи опис змагань, майстер-класів, виступів, а також забезпечення учасників необхідним інвентарем та обладнанням.

Критерії оцінювання. Оригінальність концепції спортивного заходу, включення різноманітних видів гімнастики, деталізація організаційного плану, забезпечення безпеки учасників.

Завдання 3. Аналіз ефективності використання велосипедних прогулянок у фізкультурно-оздоровчій роботі

Мета. *Розвиток аналітичних навичок студентів у вивченні та оцінці ефективності велосипедних прогулянок як засобу фізкультурно-оздоровчої роботи.*

Завдання для студентів. Проведіть аналітичне дослідження, щоб оцінити вплив велосипедних прогулянок на фізичне здоров'я та емоційний стан різних вікових груп. Дослідження має включати аналіз наявної літератури, проведення опитувань серед учасників велосипедних прогулянок та оцінку змін у їхньому фізичному та психологічному стані. Ваша мета — виявити основні переваги та можливі ризики, асоційовані з регулярними велосипедними прогулянками.

Критерії оцінювання. Глибина аналізу зібраних даних, об'єктивність оцінки отриманих результатів, здатність виявити та аргументувати кореляцію між велосипедними прогулянками та змінами у здоров'ї та самопочутті учасників.

Завдання 4. Розробка програми оздоровчого плавання для різних вікових груп

Мета. *Розробити комплексну програму оздоровчого плавання, що враховує вікові особливості, рівень підготовленості та індивідуальні потреби учасників.*

Завдання для студентів. Складіть детальну програму оздоровчого плавання для трьох вікових груп: діти, дорослі, літні люди. Включіть у програму рекомендації щодо тривалості та інтенсивності занять, використання обладнання (наприклад, дошки для плавання, ласт), а також вправи на розвиток гнучкості, сили та витривалості. Врахуйте потреби учасників з різним рівнем підготовленості.

Критерії оцінювання. Відповідність програми віковим та фізіологічним особливостям учасників, збалансованість і різноманітність вправ, врахування принципів безпеки під час занять.

Завдання 5. Аналіз впливу спортивних ігор на розвиток фізичних якостей та соціалізацію дітей

Мета. *Вивчити та оцінити роль спортивних і рухливих ігор у фізичному розвитку та соціалізації дітей різного віку.*

Завдання для студентів. Проведіть дослідження, щоб оцінити, як участь у спортивних і рухливих іграх впливає на фізичні якості (силу, швидкість, витривалість, гнучкість) та соціальні навички дітей різного віку. Дослідження має включати аналіз літератури, спостереження за дітьми під час ігор, опитування батьків та вчителів фізкультури. Особливу увагу зверніть на здатність дітей до командної роботи, вирішення конфліктів та адаптації в соціальних групах.

Критерії оцінювання. Об'єктивність аналізу отриманих даних, виявлення зв'язку між участю в іграх і розвитком фізичних та соціальних навичок, якість пропозицій щодо оптимізації використання спортивних ігор в освітньому процесі.

Завдання 6. Розробка комплексу вправ стретчингу для підвищення гнучкості

Мета. *Розробити комплекс вправ стретчингу, який буде спрямований на підвищення гнучкості та профілактику травматизму серед учасників різного віку та рівня підготовленості.*

Завдання для студентів. Створіть детальний комплекс вправ стретчингу, який включає вправи для основних груп м'язів, що забезпечують гнучкість спини, плечового поясу, ніг та рук. Включіть інструкції щодо техніки безпечного виконання, часу тримання поз і кількості повторень. Розробіть рекомендації для різних вікових груп і рівнів підготовленості, враховуючи можливі обмеження та контраіндикації.

Критерії оцінювання. Відповідність комплексу цілям підвищення гнучкості та профілактики травм, різноманітність та баланс вправ, якість візуалізації та пояснення техніки виконання вправ, урахування специфіки різних вікових груп.

Тестові завдання

Завдання 1. Який вид активності включає як природний, так і спортивний аспекти?

- A) Велосипедні прогулянки
- B) Біг на лижах
- C) Ходьба
- D) Плавання

Завдання 2. Який фактор не впливає на вибір взуття для ходьби?

- A) Маса тіла
- B) Анатомічна будова суглобів
- C) Вік людини
- D) Використання взуття

Завдання 3. Що відзначено як негативний вплив бігу підтюпцем?

- A) Покращення серцево-судинної системи
- B) Вібраційні коливання у поперечному відділі хребта
- C) Збільшення витривалості
- D) Зниження маси тіла

Завдання 4. Яка діяльність є емоційним видом і значно розвиває серцево-судинну систему та легені?

- A) Ходьба
- B) Плавання
- C) Велосипедні прогулянки
- D) Гімнастика

Завдання 5. Який вид гімнастики спрямований на розвиток та вдосконалення м'язової системи?

- A) Ритмічна гімнастика
- B) Шейпінг
- C) Атлетизм
- D) Стретчинг

Завдання 6. Який з наведених видів гімнастики має на меті випрямлення хребта і включає спеціальні фізичні вправи?

- A) Каланетика
- B) Джаз-гімнастика
- C) Пілатес
- D) Гравіотоніка

Література

1. Теорія і методика фізичного виховання/Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т-2. С. 155 -319.
2. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В. В., Безверхня Г. В. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 220 с.
3. Сергієнко В. М., Полтавцева Т. І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: Навчальний посібник для студентів спеціальності “Фізична культура”. 2-е вид., перероб. і доп. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. 164
4. Товт В. А., О. А. Дуло, М. Ю. Щерба. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний Посібник. Ужгород: ПП "Графіка", 2010. 140 с.
5. Товт В. А., О. А. Дуло, І. І. Маріонда. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник. Ужгород: ПП "Графіка", 2010. 76 с.

ТЕМА 5. СПОРТИВНО-МАСОВІ Й ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ

Завдання 1. Розробка плану спортивного свята

Мета. *Навчити студентів плануванню та організації масового спортивного свята.*

Завдання для студентів. Розробіть детальний план проведення спортивного свята, яке включатиме різноманітні види спортивних змагань, ігри, та розважальні заходи для учасників різного віку. План повинен містити список заходів, графік проведення, відповідальних осіб, план забезпечення безпеки учасників та глядачів.

Критерії оцінювання. Комплексність планування, включення інноваційних форм проведення заходів, забезпечення безпеки, оригінальність розважальної програми.

Завдання 2. Аналіз ефективності фізкультурно-оздоровчих заходів

Мета. *Розвиток аналітичних навичок в оцінці ефективності фізкультурно-оздоровчих заходів.*

Завдання для студентів. Проведіть аналіз одного або декількох фізкультурно-оздоровчих заходів, що були організовані у вашій місцевості. Оцініть їх вплив на фізичне здоров'я та соціальну активність учасників. Зберіть відгуки учасників та організаторів, аналізуйте статистику участі та результати.

Критерії оцінювання. Глибина аналізу, здатність виявити ключові фактори успіху або проблемні моменти, обґрунтованість висновків і рекомендацій.

Завдання 3. Організація фізкультурно-оздоровчого заходу

Мета. *Розробка навичок самостійної організації та проведення фізкультурно-оздоровчого заходу.*

Завдання для студентів. Організуйте фізкультурно-оздоровчий захід (наприклад, забіг, велопробіг, спортивний квест) для мешканців вашого навчального закладу або місцевої громади. Забезпечте планування, підготовку, проведення та дії після заходу, включаючи оцінку його ефективності.

Критерії оцінювання. Організаційна ефективність, включення та мотивація учасників, оригінальність заходу, безпека заходу, оцінка впливу на фізичне здоров'я та соціалізацію учасників.

Завдання 4. Маркетинг і пропаганда фізкультурно-оздоровчих заходів

Мета. *Розробити навички планування та реалізації маркетингових і пропагандистських стратегій для залучення учасників на фізкультурно-оздоровчі заходи.*

Завдання для студентів. Розробіть маркетинговий план для пропаганди фізкультурно-оздоровчого заходу в межах місцевої громади або навчального закладу. Включіть в план використання соціальних мереж, розробку рекламних матеріалів, організацію інформаційних зустрічей та інші ефективні засоби пропаганди.

Критерії оцінювання. Креативність і оригінальність ідей, здатність досягнути цільової аудиторії, ефективність використання різних каналів комунікації, якість підготовлених рекламних матеріалів.

Завдання 5. Оцінка впливу спортивних заходів на соціалізацію

Мета. *Дослідити вплив участі в спортивно-масових заходах на процес соціалізації учасників.*

Завдання для студентів. Проведіть опитування серед учасників різних спортивно-масових заходів з метою виявлення змін у їх соціальній активності, взаємодії з іншими людьми, відчутті приналежності до спільноти. Аналізуйте отримані дані та сформулюйте висновки.

Критерії оцінювання. Глибина аналітичної роботи, обґрунтованість висновків, здатність виявити зв'язок між участю в заходах і змінами в соціалізації.

Завдання 6. Розробка концепції фізкультурно-оздоровчого фестивалю

Мета. Розвинути творчі та організаційні навички через розробку концепції фізкультурно-оздоровчого фестивалю.

Завдання для студентів. Розробіть концепцію фізкультурно-оздоровчого фестивалю, який би об'єднав учасників різного віку та інтересів. Фестиваль повинен включати спортивні змагання, майстер-класи з різних видів фізичної активності, лекції про здоровий спосіб життя, інтерактивні зони для учасників та гостей. Забезпечте варіанти активності для людей з обмеженими можливостями. Опишіть організаційну структуру фестивалю, його мету та основні цілі, а також запропонуйте способи залучення спонсорів та медійної підтримки.

Критерії оцінювання. Цілісність та комплексність концепції, інклюзивність, інноваційність підходів до організації фестивалю, ефективність стратегії залучення учасників та партнерів, деталізація плану проведення заходів.

Тестові завдання

Завдання 1. Яка мета спортивно-масових заходів?

- A) Підготовка професійних спортсменів
- B) Розвиток туристичної індустрії
- C) Залучення молоді до регулярних занять спортом і підвищення рівня фізичної культури серед населення
- D) Промоція спортивного обладнання

Завдання 2. Які заходи включають фізкультурно-оздоровчі програми?

- A) Тільки змагання високого рівня
- B) Лекції з правильного харчування

- C) Семінари професійного самовдосконалення
- D) Спортивні змагання, рухливі ігри, екскурсії та туристичні походи

Завдання 3. Що є основним критерієм ефективності спортивно-масових заходів?

- A) Кількість зібраних коштів
- B) Залучення максимальної кількості учасників
- C) Позитивні відгуки в соціальних мережах
- D) Вплив на покращення здоров'я та фізичного стану учасників

Завдання 4. Які методи використовуються для пропаганди фізкультурно-оздоровчих заходів?

- A) Тільки телевізійна реклама
- B) Роздача листівок на вулицях
- C) Використання соціальних мереж, медіа, публічних заходів та виставок
- D) Організація прес-конференцій для спортсменів

Завдання 5. Хто є основними організаторами спортивно-масових заходів?

- A) Приватні інвестори
- B) Місцеві громади, навчальні заклади, спортивні клуби та громадські організації
- C) Виключно професійні спортивні команди
- D) Міжнародні спортивні федерації

Завдання 6. Які фактори впливають на вибір видів спортивно-масових заходів?

- A) Виключно погодні умови
- B) Вік, інтереси учасників та наявність спортивної інфраструктури
- C) Тільки національні свята
- D) Доступність спортивного обладнання

Література

1. Теорія і методика фізичного виховання/Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т-2. С. 155 -319.
2. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В. В., Безверхня Г. В. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 220 с.
3. Сергієнко В. М., Полтавцева Т. І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: Навчальний посібник для студентів спеціальності “Фізична культура”. 2-е вид., перероб. і доп. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. 164
4. Товт В. А., О. А. Дуло, М. Ю. Щерба. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний Посібник. Ужгород: ПП "Графіка", 2010. 140 с.
5. Товт В. А., О. А. Дуло, І. І. Маріонда. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник. Ужгород: ПП "Графіка", 2010. 76 с.

ГЛОСАРІЙ

Аеробіка – система спеціально дібраних, розроблених і дозованих фізичних вправ, які виконувалися у визначеному пульсовому режимі для розвитку загальної витривалості (вперше використав американський лікар і вчений (Кеннет Купер).

Аквааеробіка (гідроаеробіка) – різновид аеробіки, що виконується у воді

Акселерати – люди з підвищеними параметрами психофізичного розвитку.

Анафаза – період від народження до моменту морфологічного та функціонального дозрівання (в літературі цей період часто називається періодом еволюційного розвитку).

Афро-джаз аеробіка – це різновид аеробіки з елементами африканських танців.

Базова аеробіка – система вправ, в основі якої лежить виконання базових елементів, об'єднаних у комплекси, що виконуються потоковим способом.

Біологічний вік – окреслюється на підставі реального стану органів і систем організму людини стосовно прийнятих вікових норм.

Біологічний розвиток людини можна охарактеризувати на підставі змін, які відбуваються на морфологічному, фізіологічному та моторному рівнях.

Біологічно-активні добавки – натуральні комплекси, що задовольняють потребу людини в есенціальних речовинах, таких як мікроелементи, вітаміни, харчові волокна, есенціальні жирні кислоти тощо.

Боді-балет – різновид силової аеробіки, в якому підхід до роботи над тілом запозичений із балету.

Боді-кондишн – силова аеробіка, в якій навантажуються всі групи м'язів із використанням тренажерів і спеціального обладнання.

Валеологічна концепція враховує лише ті компоненти фізичної підготовленості, які разом із фізичною активністю ефективно впливають на стан здоров'я людини.

Верса-тренінг – різновид комплексної силової аеробіки, яка містить вправи з аеробіки, силові вправи, степ-аеробіку і тренування на розвиток гнучкості.

Відпочинок – це сукупність дій, які забезпечують ліквідацію відчуття втоми, можливість розважитися, поліпшення стану здоров'я, можливість духовного збагачення.

Вільний час – сукупність життєдіяльності людини поза часовими вимірами трудової діяльності.

Гра – специфічна рухова діяльність за встановленими правилами, спрямована на досягнення перемоги.

Далькроза Е. – професор Женевської консерваторії, розробник ритмічної гімнастики.

Дельсарт Ф. – французький педагог, засновник виразної гімнастики.

Демені Ж. – французький фізіолог і педагог, запровадив динамічну гімнастику, головним принципом якої було почергове напруження і розслаблення м'язів.

Джаз-аеробіка і джаз-модерн аеробіка – різновид аеробіки на основі джазового танцю.

Дихальна гімнастика – спеціальні вправи для розвитку дихальної мускулатури.

Дозвілля – вільний від праці час, незайнятий час, час відпочинку, гуляння.

Дозвілля – це широкий і різноманітний комплекс діяльності, що містить особисті інтереси, ринкові можливості та людські ресурси. Дозвілля можна розглядати як час і як діяльність. Дозвілля як діяльність слід розглядати як заняття грою, видом діяльності.

Дозвілля як час – синонім поняття "вільний час", частина позаробочого часу, яка залишається в людини (групи, суспільства) після виконання побутових справ та обов'язків. Цей час розподіляється людиною за власним бажанням.

Дункан А. – американська танцівниця. Запровадила ритмопластичний

напрямок у гімнастиці.

Духовне здоров'я – свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінювання реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів та світогляду.

Екскурсант — це учасник екскурсії.

Забави – специфічна рухова діяльність за встановленим порядком дій (сюжетом), спрямована на задоволення природної потреби людини в руховій активності. Загальний нормальний стан людини визначається як стан щасливого, гармонійного життя, який поєднує не лише фізичну, а й інтелектуальну, чуттєву, соціальну та духовну сфери.

Заказники – територія для збереження популяцій окремих видів тварин. Можливе лише планове цілеспрямоване втручання людини.

Збалансоване харчування – харчування, при якому в раціоні міститься оптимальне за кількістю та якістю співвідношення харчових і біологічно активних речовин, здатних проявити в організмі максимум своєї корисної дії.

Здоров'я – здатність організму адаптуватися до навколишнього середовища, взаємодіяти з ним на основі біологічної, психічної і соціальної сутності людини.

Здоровий спосіб життя – такі форми повсякденного життя, що відповідають гігієнічним принципам, розвивають адаптивні можливості організму, сприяють успішному відновленню, підтримці і розвитку його резервних можливостей, повноцінному виконанню особистістю соціально-психологічних функцій.

Каланетика – система гімнастичних вправ на основі статичного напруження і розтягування. Авторка Каллан Пінкней.

Кардіоаеробіка – виконання аеробних вправ на кардіотренажерах.

Кардіотренажери – бігові доріжки, степери, велотренажери, лижні тренажери, гребні тренажери, слайди та інші.

Контраіндикація – протипоказання; обставина, що свідчить про неправильність застосованого лікувального методу.

Купер К. – американський лікар і вчений, автор системи "аеробіка".

Масовий спорт (спорт для всіх) – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей під час їх дозвілля для зміцнення здоров'я.

Масові спортивні заходи (ФСЗ) – свято і воно повинно проходити в святковій атмосфері з відповідним оформленням і організацією.

Масові фізкультурно-спортивні заходи – це ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням віку, статі, рівня фізичної підготовленості, мають приблизно однакові можливості в досягненні перемоги в доступних їм вправах

Мезофаза – період від моменту дозрівання до початку суттєвого зниження адаптаційних ресурсів організму (період стабільного фізичного розвитку людини або стаціонарний стан).

Методика – спеціально упорядкована сукупність методів, методичних способів, засобів і форм проведення оздоровчих занять

Мотивація – сукупність чинників, які спонукають (змушують) людину до певної активності (діяльності) і зумовлюють напрямок та інтенсивність рекреаційної активності.

Моторика людини охоплює всю сукупність рухових дій, інакше кажучи - сферу фізичної (рухової) активності, яка стосується рухів людини у просторі.

Нервова анорексія – наполегливе прагнення до схуднення шляхом самообмеження в їжі через страх перед ожирінням і збільшенням маси тіла.

Нервова булімія – розлади харчування з нападами обжерливості, після яких хворий звільняється від спожитого, викликаючи блювоту, рідше - за допомогою клізми, ослаблювального чи сечогінного.

Нутріцевтики – засоби, що поповнюють дефіцит необхідних речовин в організмі. Це вітамінні комплекси, амінокислоти, поліненасичені жирні кислоти, ферменти тощо.

Нутріціологія – наука про здорове харчування.

ОВГ – оздоровчі види гімнастики.

Оздоровча фізична культура (ОФК) – це частина культури суспільства і самої людини, основою специфічного змісту якої є раціональне використання рухової активності як чинника зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного стану.

Оздоровче (кондиційне) тренування – спеціально організована РА, що спрямована на зміцнення здоров'я людини, підвищення працездатності, продовження творчого довголіття. Воно забезпечує досягнення або збереження заданого рівня фізичної кондиції – такого стану фізичної дієздатності організму, який характеризується певним ступенем розвитку основних фізичних якостей.

Онтогенетичний розвиток – система взаємопов'язаних між собою невідворотних процесів, які формують організм людини упродовж її життя.

Оптимальний руховий режим – це регламентоване за інтенсивністю фізичне навантаження, яке повністю задовольняє біологічну потребу в рухах, відповідає функціональним можливостям організму, враховує спеціальність і специфіку професійної діяльності й таким чином сприяє вихованню здорового способу життя та зміцненню здоров'я.

Орхестрика – стародавня гімнастика танцювального спрямування.

Організатор фізкультурно-оздоровчих або спортивних заходів – юридична (юридичні) або фізична (фізичні) особа (особи), яка (які) ініціювала (ініціювали) та проводить (проводять) фізкультурно-оздоровчі або спортивні заходи та здійснює (здійснюють) організаційне, фінансове та інше забезпечення підготовки і проведення цих заходів.

Організація та методика спортивно-масової роботи – це навчальна і наукова дисципліна, яка вивчає сфери і напрями впровадження фізичної культури, форми організації спортивно-масової ата фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення тощо.

Освітня функція – поширення знань і уявлень про світ, різноманітні явища, знайомства з новими людьми та країнами.

Оторексія – одержимість правильним харчуванням.

Памп-аеробіка – вид аеробіки атлетичного спрямування з використанням спеціальних штанг.

Парафармацевтики – речовини, основним активним компонентом яких є екстракти та трав'яні формули (фітопрепарати).

Паспортний вік визначається відповідно до календарних параметрів у реально прожитих роках, місяцях, днях.

Передумови здоров'я: до основних передумов здоров'я зараховують вісім чинників – мир, дах над головою, соціальну справедливість, освіту, харчування, прибуток, стабільну екосистему, сталі ресурси.

Пілатес – система вправ (автор Й. Пілатес) для корекції порушень у поставі, позбавлення болю у хребті та збільшення гнучкості.

Положення про змагання – головний нормативноуправлінський документ, що регламентує відносини між провідною організацією, суддями і учасниками змагань і на основі якого здійснюється проведення змагання.

Пробіотики – живі корисні бактерії, які відновлюють природну мікрофлору організму.

Продукти харчування – природні або штучні поєднання харчових речовин, які є найрізноманітнішими органічними та неорганічними сполуками.

Психічне здоров'я – індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини.

Психічний розвиток починається зі становлення психічних структур людини, які тісно пов'язані з властивостями центральної нервової системи, особливо вищих її відділів.

Раціональна норма рухової активності – це такий її обсяг, який забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення професійної працездатності людини.

Раціональне харчування – таке харчування здорових груп населення, яке забезпечує постійність внутрішнього середовища (гомеостаз) і підтримує життєві прояви організму людини на високому рівні за різних умов праці та побуту.

Регенераційна функція – відпочинок, відновлення після роботи і виконання домашніх обов'язків, біопсихічного потенціалу людини.

Редуковане харчування ґрунтується на постійному різкому обмеженні споживання їжі (в середньому у два-три рази менше за норму).

Результат РОД – досягнення високого рівня фізичного стану людини, соціального і духовного здоров'я, необхідного для повноцінного життя.

Ритмічна гімнастика – це один з різновидів ОВГ, основою якої є різноманітні, прості за технікою виконання вправи (вправи для загального розвитку, танцювальні вправи, а також елементи бігу, підскоків і стрибків), які виконуються під ритмічну музику.

Роздільне харчування – це роздільне споживання різних за хімічним складом продуктів.

Рухова активність – різноманітні рухові дії, що виконуються в повсякденному житті і трудовій діяльності.

Рухова активність – сукупність рухової діяльності людини в побуті, процесі праці, навчання, під час дозвілля і відпочинку.

Рухова функція, руховий потенціал людини – сукупність вроджених (генетичних) і набутих якостей, можливостей, а також рухових умінь і навичок.

Самостійна діяльність – та, у процесі якої особа, знаючи кінцеву її мету, сама ставить перед собою завдання (що веде до досягнення цієї мети), добирає необхідні для цього засоби і способи дій, сама контролює їх правильність.

Сіті-джем аеробіка – різновид аеробіки з використанням негритянського стилю танцю "сіті-джем".

Складові здорового способу життя – це різноманітні елементи всіх сфер здоров'я - фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – харчування, побут, умови праці, рухова активність.

Соціальне здоров'я – детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя в певному середовищі: економічної, політичної, соціальної, духовної.

Спосіб життя – соціальне обличчя кожної людини, інтегральна характеристика особистості.

Степ-аеробіка – це вид оздоровчої аеробіки, який вирізняється використанням спеціальної степ-платформи, що дозволяє виконувати різноманітні кроки, підскоки на ній і через неї у різні сторони.

Стретчинг – (від англ. Stretch – розтягування) – це комплекс вправ і поз, які забезпечують найкращі умови для розтягування визначених груп м'язів.

Тай-бо- і кі-бо-аеробіка – це синтез елементів східних одноборств і аеробних навантажень із ритмічною музикою.

Теренкур – метод лікування та оздоровлення дозованою ходьбою. Застосовується в курортології.

Термін "форма" – різновид активності, який має на меті вдосконалення психофізичних функцій організму, формування рухових умінь і навичок тощо.

Упер-боді аеробіка – синтез елементів східних одноборств і аеробних навантажень із ритмічною музикою.

Фанк-аеробіка (кардіофанк) – сучасний танець у стилі "фанк".

Федерація спортивного туризму (ФСТУ) – орган, що виконує основну координаційну та керівну діяльність серед спортивних товариств і туристичних структур в Україні.

Фізична підготовленість – здатність організму до виконання визначених рухових дій, характеризується адекватним функціонуванням кардіо-респіраторної системи, відповідним розвитком гнучкості, витривалості, сили, спритності, рівноваги, швидкісних якостей, а також добре засвоєними рухливими уміннями та навичками.

Фізичне здоров'я – індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, здатність до змін фізіологічних функцій організму, генетична спадковість, рівень фізичного розвитку органів і систем організму.

Фізичний розвиток – закономірний процес становлення, формування та наступних змін упродовж індивідуального життя природних морфофункціональних властивостей людського організму, а також базованих на них фізичних якостей і здібностей.

Фізичний стан – результат взаємодії різних аспектів діяльності людини (сили, швидкості, координації, спритності та витривалості), адаптаційних здібностей організму і його функціональних можливостей, що забезпечують успішну реалізацію рухових завдань.

Фізичний стан – сукупність морфофункціональних показників, які свідчать про рівень фізичної працездатності, фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини.

Фізичне виховання – система соціально - педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь.

Фізичне виховання різних груп населення – напрям фізичної культури, пов'язаний з процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань та умінь з використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті.

Фізкультурно-оздоровча діяльність – заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку фізичної культури.

Фізкультурно-оздоровчий комбінат (ФОК) – тип госпрозрахункових організацій, які створюються для надання платних фізкультурно-оздоровчих і лікувально-профілактичних послуг населенню.

Фізкультурно-спортивне товариство – громадська організація фізкультурно-спортивної спрямованості, що створюється громадянами України з метою сприяння розвитку фізичної культури та спорту.

Фітбол (швейцарський м'яч) – спеціальний гумовий м'яч великого розміру для виконання вправ.

Фітбол-аеробіка (від англ. Fitball; fit – оздоровлення, ball- м'яч) – вид аеробіки з використанням спеціального гумового м'яча великого розміру.

Фітнес загальний – система збалансованості фізичного, психічного і соціального стану людини, яка живе у гармонії з навколишнім середовищем.

Фітнес-система – це система загального оздоровлення людини через обумовлене фізичне навантаження, яка поєднує силове й аеробне тренування, розвиток гнучкості з повноцінним раціональним харчуванням.

Фітнес-тренінг – процес формування ідеальних пропорцій тіла шляхом тренування з обтяженнями за умови поступового збільшення силового й аеробного навантаження.

Фонда Джейн – американська акторка, авторка програми "Аеробіка" з використанням гімнастичних вправ, танцювальних елементів і сучасної музики.

Функції – це дії, що відображають напрям рекреаційної діяльності.

Харчовий раціон – склад і кількість харчових продуктів, використаних упродовж доби.

Хатха-йога – це стародавня індійська система, яка виникла серед мудреців, пустельників і мандрівників для гармонії тіла і свідомості.

Хіп-хоп аеробіка – сучасний танець у стилі "хіп-хоп".

Шейпінг – це комплексна система, яка об'єднує фізичні вправи, принципи раціонального харчування, окремі напрямки мистецтва (шейпінг-хореографія), моду (шейпінг-стиль) та концепцію доглянутої зовнішності.

Яловик Володимир Трохимович
Яловик Антон Володимирович

**СПОРТИВНО-МАСОВА ТА РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ
У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

(Частина I)

Методичні рекомендації

Літературний редактор і коректор Г. О. Дробот
Верстання С. В. Федонюка