

## СКОРОЧЕНИЙ КУРС ЛЕКЦІЙ

### «Організація та управління у сфері фізичної культури і спорту»

БАКАЛАВР

Галузь знань: 0102. «Фізичне виховання, спорт і здоров`я людини»

Напрямок підготовки: 6.010202 «Спорт»  
(шифр і назва спеціальності)

Спеціалізація \_\_\_\_\_  
(назва спеціалізації)

Факультет: фізична культура і спорт  
(назва факультету)

Вид дисципліни: обов'язкова

2018-2022

## **Лекція 1:**

### **Тема: Вступ. Основні поняття Управління та організації у сфері фізичної культури і спорту.**

#### **План:**

1. Управління, керівництво і менеджмент.
2. Поняття про сферу фізичної культури і спорту. Її компоненти.
3. Сфера фізичної культур як об'єкт управління.
4. Різноманітні ресурси, потрібні для розвитку сфери фізичної культури і спорту.
5. Процес державного управління. Функції управління та менеджменту у фізичній культурі і спорті (планування, вироблення і ухвалення управлінського рішення, організація, регулювання, мотивації, обліку і контролю, керівництва).
6. Принципи і методи управління. Їх зміст і особливості застосування.

#### **Література:**

1. Бака М.М. Организационно-методические основы развития физической культуры и спорта в республике (на материалах Украины). – Автореф. ... докт. пед. наук в форме научн. докл. – М., 1990. – 32с.
2. Визитей Н.Н. Социология спорта.- Киев.: Олимпийская литература,2005. – 247с.
3. Керівник адміністративної служби : навч. посібник / [Малий В. В., Приходько В. В. та ін.] ; під ред. В. В. Малого. – Дніпропетровськ : ІМА прес, 2011. – 299 с.
4. В.Н. Платонов Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
5. Савченко В.Г. Адміністративний менеджмент : навч. посібник / В.Г. Савченко, В.В. Приходько, Н.Г. Долбишева. – Д.: Інновація, 2015.–176 с.
6. Теорія організації : навч. посібник [Приходько В.В., Прокопенко В.І., Малий В.В. та ін.] ; під ред. І.В. Шереметьєвої. – Дніпропетровськ : НГУ, 2011. – 258 с.

## **1. Управління, керівництво і менеджмент.**

Управління - це, в першу чергу, робота з людьми, а їх трудова діяльність виступає об'єктом керуючого впливу. Трудова діяльність людей в організації, їх відносини в процесі управління можуть (непрямим чином) виступати у вигляді інформації в її різних формах. У процесі управлінської роботи здійснюється збір, обробка, передача інформації. Зв'язки в процесі управління між різними управлінськими працівниками, між керівником і виробничим персоналом здійснюються також за допомогою інформації. Тому управлінська робота має інформаційну природу.

Досягнення цілей управління здійснюється шляхом підготовки і реалізації керуючих впливів на людей, які зайняті роботою на підприємстві. Це і є специфічний продукт управлінської праці. Основною формою такого впливу є управлінське рішення.

В процесі управління керівники вирішують різноманітні проблеми організаційного, економічного, технічного, соціально-психологічного, правового характеру. Тому різноманітність проблем є важливою особливістю управлінської праці

Управління - процес багатогранний, неоднозначний. Аналіз зовнішнього і внутрішнього середовища, прийняття на цій основі управлінських рішень залежать від складної і рухливої сукупності факторів, що постійно створює нестандартні ситуації. Саме ці обставини вимагають від керівника, застосування творчого підходу. Рішення, прийняті керівниками, залежать не тільки від їх знань і кваліфікації, а й від особистих якостей, практичного досвіду, інтуїції, здорового глузду. Тому правомірно говорити про мистецтво управління. Засобами управлінської праці є організаційна й обчислювальна техніка, а рівень і повнота її використання багато в чому визначають культуру і ефективність управління.

Менеджер - це керівник або фахівець, який займає постійну посаду, професійно здійснює управлінські функції, має певні права і повноваження в сфері прийняття рішень в конкретних видах діяльності підприємства.

Термін «менеджер» вживається щодо: організатора конкретних видів робіт в межах окремих підрозділів або програмно-цілевих груп; керівника підприємства в цілому або його підрозділів (відділень, відділів); керівника щодо підлеглих; адміністратора будь-якого рівня.

Виділяють 3 категорії менеджерів:

- менеджери вищого рівня управління (інституційний рівень): зайняті, в основному, розробкою довгострокових перспективних планів, встановленням цілей, адаптацією організації до різного роду змін, управлінням відносинами між підприємством і зовнішнім середовищем;
- менеджери середнього рівня управління (управлінський рівень): зайняті управлінням і координацією в межах підприємства. Вони узгоджують різноманітні форми діяльності та зусилля різних підрозділів підприємства;
- менеджери нижчого рівня управління (технічний рівень): займаються щоденними операціями і діями, які необхідні для забезпечення ефективної роботи підприємства.

Менеджери вищого рівня - це нечисленна, але найбільш впливова категорія управлінців. Вони визначають загальні напрямки функціонування і розвитку організації і її підрозділів, приймають ключові рішення щодо стратегії розвитку і поточних справ, наділені повноваженнями, запуску нових виробничих потужностей, наймання працівників і т.п. Діяльність цих менеджерів характеризується: масштабністю, великою змістовністю і складністю, пріоритетом стратегічної і перспективної діяльності, найбільш тісними зв'язками з зовнішнім середовищем, різноманітністю прийнятих рішень, напруженим темпом роботи.

Таким чином, портрет сучасного топ-менеджера - це образ людини, здатного стратегічно мислити і планувати.

Менеджери середнього рівня координують і контролюють роботу керівників низового рівня. У їхніх діях переважає рішення тактичних завдань, що не виключає їх участі в розробці стратегічних проблем. Значну питому вагу в робочий час цих менеджерів займає спілкування з

менеджерами середнього (горизонтальна координація робіт) і низового рівня (вертикаль ієрархії управління).

Менеджери низового рівня складають найчисленнішу управлінську групу в організації. Вони відповідають за виконання виробничих завдань і використання ресурсів, їх робота пов'язана з рішенням переважно тактичних і оперативних проблем. У процесі вирішення проблем їх дії пов'язані з частими переходами від однієї задачі до іншої, коротким тимчасовим періодом реалізації прийнятих рішень, постійним спілкуванням з безпосередніми виконавцями (працівниками).

У структурі витрат робочого часу менеджерів низового рівня велике місце займають контроль і інструктаж підлеглих. Менеджери вищого рівня третю частину свого часу витрачають на вивчення ділового навколишнього середовища.

Функціональна діяльність менеджера полягає в створенні необхідних умов в навколишньому середовищі для досягнення групових цілей організації з мінімальними затратами ресурсів.

## **2. Поняття про сферу фізичної культури і спорту. Її компоненти.**

Основні напрямки державної політики у сфері фізичної культури і спорту:

залучення кожного громадянина до фізкультурно-оздоровчої діяльності в навчальних закладах, за місцем проживання, роботи та в місцях масового відпочинку громадян, а також інвалідів до фізкультурно-спортивної та фізичної реабілітації;

- забезпечення розвитку олімпійських, параолімпійських, дефлімпійських та неолімпійських видів спорту шляхом підтримки дитячого, дитячо-юнацького, резервного спорту, спорту вищих досягнень, спорту інвалідів та спорту ветеранів;

- удосконалення нормативно-правового, фінансового, матеріально-технічного, кадрового, наукового, медичного та інформаційного забезпечення сфери фізичної культури і спорту;

- розширення міжнародного співробітництва в сфері фізичної культури і спорту.

Державна політика у сфері фізичної культури і спорту базується на принципах:

- визнання фізичної культури як важливого чинника всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя;

- визнання спорту як важливого чинника досягнення фізичної та духовної досконалості людини, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного міжнародного іміджу держави;

- забезпечення гуманістичної спрямованості та пріоритету загальнолюдських цінностей, справедливості, взаємної поваги та гендерної рівності;

- гарантування рівності прав і можливостей громадян у сфері фізичної культури і спорту, недопущення їх дискримінації та експлуатації;

- забезпечення безпеки життя і здоров'я осіб, які займаються фізичною культурою і спортом, а також учасників і глядачів спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів;

- = сприяння безперервності та послідовності занять фізичною культурою і спортом громадян різних вікових груп;

- твердження етичних і моральних цінностей фізичної культури і спорту;

створення умов для соціального та правового захисту громадян у сфері фізичної культури і спорту;

- забезпечення всебічної підтримки громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості;

- забезпечення різноманітності, високих якостей і доступності фізкультурно-спортивних послуг для громадян;

- підтримка конкурентного середовища при виробленні та наданні фізкультурно-спортивних послуг;
- забезпечення умов для популяризації олімпізму, підтримки і розвитку олімпійського руху;
- забезпечення умов для розвитку фізичної культури і спорту інвалідів, їх реабілітації засобами фізичної культури і спорту, підтримки і розвитку паралімпійського та дефлімпійського руху;
- фінансування з державного та місцевого бюджетів заходів з фізичної культури і спорту, надання фінансової підтримки громадським організаціям фізкультурно-спортивної спрямованості;
- заохочення благодійної діяльності та зростання позабюджетних надходжень в сфері фізичної культури і спорту;
- орієнтації на сучасні міжнародні стандарти у сфері фізичної культури і спорту, поєднання вітчизняних традицій і досягнень із світовим досвідом в цій сфері.

Верховна Рада України визначає державну політику і здійснює законодавче регулювання відносин у сфері фізичної культури, спорту і туризму, а також здійснює в межах своїх повноважень контроль за реалізацією державної програми розвитку цієї сфери та дотриманням законодавства про фізичну культуру, спорт і туризм.

Важливі функції в цій сфері виконує Кабінет Міністрів України, який визначає шлях розвитку фізичної культури, спорту і туризму, спрямовує діяльність підпорядкованих йому органів на виконання законів України «Про фізичну культуру і спорт» та «Про туризм» (15 вересня 1995). Кабінет Міністрів України від 15 січня 1996 затвердив Положення «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України», які є основою нормативних вимог до фізичної підготовленості населення всіх груп і категорій населення, здійснювати державний контроль за ефективністю фізичного виховання.

Постановою Кабінету Міністрів України від 10 січня 2002 № 14 була затверджена міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації».

В Україні розроблена довгострокова Державна програма розвитку фізичної культури і спорту по 2011 р Безпосередня організація та контроль за виконанням програми покладаються на Міністерство України у справах сім'ї молоді та спорту.

Рада міністрів АРК, місцеві органи виконавчої влади, органи місцевого самоврядування виконують функції управління в галузі фізичної культури, спорту і туризму через управління, відділи, комітети, які здійснюють свої функції відповідно до положень про них, наприклад, Положення про управління фізичною культурою і спортом Харківській області державної адміністрації затверджено головою Харківської обласної державної адміністрації 15 травня 1997р.

Указом Кабміну від 2006 року затверджено Положення про Міністерство України у справах сім'ї молоді та спорту.

Функції безпосереднього управління в галузі фізичної культури і спорту здійснює Міністерство України у справах сім'ї молоді та спорту, яке забезпечує реалізацію державної політики з питань фізичної культури і спорту, керує цією сферою, несе відповідальність за стан її розвитку.

Міністерство реалізує свої повноваження як безпосередньо, так і через управління, комітети та відділи фізичної культури і спорту державних адміністрацій.

Основними завданнями Міністерства є: участь у формуванні державної політики з питань фізичної культури і спорту та її реалізації; розробка концепції, комплексних і цільових програм розвитку фізичної культури і спорту, прогнозування та забезпечення комплексного вирішення цих питань; здійснення державного нагляду і контролю у сфері фізичної культури, спорту і туризму, розвиток аматорського та професійного спорту; організація проведення фестивалів, конкурсів, спортивних змагань та навчально-тренувальних зборів; здійснення заходів щодо виходу фізкультурно-



оздоровчих і спортивних організацій України на міжнародну арену; підготовка та раціональне використання фізкультурних кадрів; пропаганда фізичної культури і спорту, олімпійського та параолімпійського (серед інвалідів) руху та ін.

Міністерство у справах сім'ї молоді та спорту за дорученням Кабінету Міністрів України розробляє проекти законодавчих актів, в межах своєї компетенції організовує та контролює виконання чинних нормативно-правових актів. Рішення, прийняті в межах його компетенції, є обов'язковими для виконання центральними і місцевими органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування, підприємствами, установами та організаціями незалежно від форм власності та громадянами.

**Національний Олімпійський комітет України (НОКУ).** НОКУ є самостійною громадською організацією. У своїй діяльності НОКУ керується законами України, Олімпійської хартії Міжнародного олімпійського комітету і власним статутом.

НОКУ створений з метою: всесвітнього розвитку і захисту олімпійського руху в країні відповідно до Олімпійської хартії; сприяння олімпійської освіти, фізичному, духовному вихованню громадян України засобами фізичної культури і спорту; сприяння розвитку масового спорту та спорту вищих досягнень в усіх регіонах України; зміцнення позицій і підвищення престижу українського спорту на міжнародній арені.

Основні завдання ОКУ: пропаганда серед населення України основоположних принципів олімпізму, олімпійському русі та Олімпійських іграх в установах освіти; сприяння створенню установ, діяльність яких спрямована на розвиток олімпійської освіти; підтримка олімпійських академій, олімпійських музеїв, а також культурних програм, пов'язаних з олімпійським рухом; сприяння розвитку масового спорту, народних ігор та національних видів спорту; реалізація культурно-виховного потенціалу спорту і пов'язаних з ним моральних, естетичних та інших гуманістичних цінностей; сприяння в організації занять фізкультурою і спортом серед

інвалідів; створення умов для тісних контактів і взаємозбагачення спорту і духовної культури; пропаганда ідеалів і принципів честі і благородства в спорті і в житті; здійснення заходів щодо забезпечення підготовки та успішного виступу спортивних команд України на Олімпійських іграх; захист інтересів спортсменів, тренерів, спортивних суддів, ветеранів фізичної культури і спорту; створення і підтримка фондів і благодійних організацій на користь масового спорту та спорту вищих досягнень; організація науково-практичних конференцій, нарад і семінарів з усіх питань, що входять в сферу інтересів Олімпійського комітету України; боротьба із застосуванням допінгу та іншими негативними явищами в спорті; активну участь в охороні навколишнього середовища.

**Спортивний комітет України.** всеукраїнська спілка всеукраїнських спортивних федерацій (асоціацій, спілок, об'єднань тощо) з неолімпійських видів спорту (видів спорту, які не входять до програми Олімпійських ігор), основним завданням якої є координація розвитку в Україні неолімпійських видів спорту. Спортивний комітет України діє на підставі статуту.

Спортивний комітет України:

- повинен виключно право представляти Україну у відповідних міжнародних спортивних організаціях, на Всесвітніх іграх з неолімпійських видів спорту, інших міжнародних спортивних змаганнях;

- разом з відповідними спортивними федераціями (асоціаціями, спілками, об'єднаннями тощо) може організовувати і проводити всеукраїнські та міжнародні заходи на території України з неолімпійських видів спорту;

- координує діяльність суб'єктів неолімпійського руху, визнає спортивні федерації з неолімпійських видів спорту, в установленому порядку бере участь у наданні всеукраїнським спортивним федераціям з неолімпійських видів спорту статусу національної спортивної федерації за певним неолімпійського виду спорту;

- має свою національну символіку, виключне право на її використання і захист.

Центральний орган виконавчої влади з фізичної культури і спорту сприяє у розвитку спортивного руху з неолімпійських видів спорту, надає йому фінансову підтримку з державного бюджету для здійснення статутної діяльності, підготовки та участі національних збірних команд у Всесвітніх іграх з неолімпійських видів спорту, інших міжнародних змаганнях.

За час, який минув після розпаду СРСР і отримання Україною державної незалежності, не лише втрачена керованість сферою фізичної культури і спорту, але й виникли нові реалії щодо „гравців” у даному сегменті. Це має бути взяте до уваги у ході розробки нової системи управління розвитком фізичної культури і спорту на центральному і регіональному рівнях.

Нова система управління, безумовно, повинна побачити і зреагувати на постаті нових серйозних „гравців”, а саме бізнесменів і спонсорів, підприємців і меценатів, які знайшли свої інтереси у зароблянні грошей або ж у добродійній діяльності на підтримку розвитку фізичної культури і спорту.

### **3. Сфера фізичної культури як об’єкт управління.**

У широкому плані фізична культура як суспільне явище є частиною культури суспільства і являє собою сукупність умов, виделяємих засобів і організацій, спрямованих на її вдосконалення. Як частина культури фізична культура розвивається відповідно до можливостей, що надаються для неї суспільством. Тому в різних суспільствах фізична культура неоднаково втілює в собі загальні цінності культури і норми виховання. Цілі, принципи та організаційні основи фізкультурно-спортивного руху залежать в першу чергу від способу суспільного виробництва, ідейною спрямованістю, соціальної програми та культурної політики даного суспільства.

Особливо виділяється функція фізичної культури як соціально розвиненою форми заповнення вільного часу з метою зміцнення здоров'я населення та кращого використання вільного часу, активного відпочинку трудящих.

Будучи розвиненою формою дозвілля, фізична культура сприяє соціально бажаного спілкування між людьми і, як показує досвід соціального планування, є ефективним засобом згуртування колективу. У трудових колективах фізична культура виступає як сполучна ланка між вищими соціальними потребами (в освіті, мистецтві, інших формах духовної культури) та первинними потребами.

Слід підкреслити значення фізичної культури як дієвої заходи боротьби з відхиленнями в поведінці (зловживанням алкоголю, хуліганством, дармоїдством і т.п.). Поряд з ідейно-політичним, моральним і культурним вихованням нової людини необхідно забезпечити його фізичне виховання, так як здатність працювати, громадська активність і тривалість трудового життя людини самим неопосередкованим чином залежать від його фізичних якостей і стану здоров'я.

Проблема розвитку і зміцнення здоров'я безпосередньо пов'язана з проблемою соціально-психологічної та фізичної адаптації людини в сучасних умовах. Особливо важливим є збереження працездатності людей, що сприяє розширенню резервів підвищення інтенсивності та якості праці.

Фізична культура виконує також роль відволікає терапії в попередженні невротичних станів. Прискорення темпу життя, посилення потоку інформації, розширення кола спілкування, активна трудова і громадська діяльність викликають психічну напругу, яке вимагає розрядки. Регулярна активна фізична діяльність сприяє, образно висловлюючись, «самооновлення» психічної дієздатності людини. Також важливо постійне відчуття бадьорості і життєрадісності при регулярних заняттях фізичними вправами. Психічно позитивним є також відчуття сили волі до занять, спрямованим на фізичне вдосконалення, введення в програму свого

повсякденного життя цього необхідного компонента способу життя, який дозволяє більш організовано виконувати свої обов'язки в праці, побуті, суспільно-політичній діяльності.

Фізична культура є засобом активного повноцінного відпочинку трудящих. Особливо важливе загальногігієнічне значення мають ті її форми, які здійснюються на лоні природи, форми, що сприяють регуляції вегетативних функцій організму. Нарешті, фізична культура для багатьох стає формою самовираження. Це найбільш наочно проявляється в великому спорті, але реально відчувається і на інших рівнях.

Фізична культура - природний спосіб прояви особистості в нашому суспільстві. У більшості видів спорту ми маємо справу не просто з проявом фізичної сили або витривалості, а з цілісним виразом людської особистості або сили колективу. В цьому плані спорт дає людині багатосторонню задоволеність від прояву своїх сутнісних сил і є поряд з іншими видами людської культури сферою самовираження людини. Як і мистецтво, спорт постійно розкриває нові людські здібності.

Організаційна структура вітчизняного спортивного руху включає в себе державні та громадські спортивні організації, які на територіальному та місцевому рівнях здійснюють управління підготовкою спортивних резервів. До таких організацій відносять: Міністерство молоді та спорту України разом з Міністерством освіти і науки, система територіальних органів управління фізичною культурою і спортом; спеціалізовані підрозділи окремих галузевих міністерств; Олімпійський комітет України; Всеукраїнські та територіальні федерації з видів спорту; фізкультурно-спортивні товариства та спортивні клуби. Безпосередня підготовка спортивних резервів ведеться в підвідомчих їм установах, до яких відносяться ДЮКФП, ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, спеціалізовані спортивні класи загальноосвітніх шкіл, ШВСМ.

ДЮКФП ( дитячо-юнацькі клуби фізичної підготовки ) відкривають на базі загальноосвітніх шкіл, в системі професійно-технічної освіти, за місцем

проживання та в інших дитячо-юнацьких установах для проведення спортивно-оздоровчої роботи з дітьми у віці 6-15 років.

**ДЮСШ, СДЮШОР.** Основні завдання спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву та дитячо-юнацьких **спортивних шкіл:**

- розвиток видів спорту в регіоні ;
- залучення максимального числа дітей до систематичних занять спортом, виявлення їх схильності та придатності для подальших занять спортом, виховання стійкого інтересу до занять фізичною культурою і спортом;
- організація фізкультурно-оздоровчої, спортивної та виховної роботи серед дітей, підлітків і молоді краю, спрямованої на всебічний фізичної розвиток ;
- забезпечення підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості відповідно до вимог програм з видів спорту.
- формування у дітей потреби в здоровому способі життя, допомога в гармонійному розвитку особистості, виховання відповідальності і здатності до професійного самовизначення у відповідності з індивідуальними здібностями учнів;

Види діяльності спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву та дитячо-юнацьких **спортивних шкіл:**

- додаткова освіта дітей, підлітків та молоді, що реалізовується відповідно до навчально-тренувального процесу на основі науково розробленої системою багаторічної спортивної підготовки;
- впровадження сучасних методик тренувань із застосуванням технічних засобів навчання та відновлювальних заходів;
- організація та забезпечення навчально-тренувальних та теоретичних занять;
- проведення медико-біологічних обстежень, відновлювальних, профілактичних та оздоровчих заходів;

- проведення виховної та психологічної роботи зі спортсменами з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей.

**ДЮСШ** (дитячо-юнацькі спортивні школи) відкривають в системі органів управління фізичною культурою і спортом, а також органів народної освіти, у системі професійно-технічної освіти, у структурі ФСТ, при спортивних клубах, навчальних закладах і при інших фізкультурно-спортивних організаціях для проведення навчально-тренувальної роботи з дітьми та підлітками. Спортивні школи створюють у цілях реалізації програм додаткової освіти дітей. ДЮСШ можуть бути як комплексними (провадять роботу з кількох видів спорту), так і орієнтованими на якийсь один вид спорту. Структурні підрозділи спортивної школи радять створювати у вигляді відділень за видом (видами) спорту або етапом підготовки. Кількість навчальних груп (секцій) у відділенні, а також кількість фахівців (тренерів-викладачів, хореографів, концертмейстерів і ін.), що залучаються спортивною школою для роботи з учнями, визначається установою виходячи із затвердженої засновником кошторису доходів і витрат. Обов'язковими умовами для відкриття спортивних шкіл є наявність власної або орендованої спортивної бази для проведення навчально-тренувального процесу, адміністративних і допоміжно-господарських приміщень, забезпеченість фінансуванням, керівними та тренерськими кадрами.

В системі спортивних шкіл стали активно створюватися різні установи додаткової освіти для інвалідів. У спортивних школах різного рівня відкривають відділення або окремі групи, в яких займаються особи з обмеженими можливостями. Організуються дитячо-юнацькі спортивно-адаптивні школи, адаптивні дитячо-юнацькі клуби фізичної підготовки.

**СДЮШОР** (спеціалізовані дитячо-юнацькі школи олімпійського резерву) створюються на базі існуючих ДЮСШ, в яких адміністрація та тренерсько-викладацькі кадри досягли високого рівня роботи з підготовки кваліфікованих спортсменів. Обґрунтуванням відкриття спортивної школи у вигляді СДЮШОР, як правило, є необхідність забезпечення цілеспрямованої

підготовки спортивного резерву для збірних команд (команд з ігрових видів спорту) муніципального освіти або суб'єкта України з олімпійських видів спорту.

Рекомендовані умови функціонування **СДЮШОР**:

- наявність освітніх програм спортивної підготовки підвищеного рівня (спортивне вдосконалення та спортивне вища майстерність), у тому числі експериментальних і авторських;

- наявність висококваліфікованих тренерських кадрів, які забезпечують реалізацію даних освітніх програм;

- наявність регіональної системи змагань з культивованого (олімпійському) виду спорту (дисципліни), що дозволяє виконувати юним спортсменам встановлені нормативні вимоги з видів спорту;

- традиційність і популярність даного виду спорту в регіоні, наявність у регіоні спортивних клубів, команд майстрів, ШВСМ або центрів спортивної підготовки, в яких ті хто навчаються СДЮШОР могли б продовжити спортивну діяльність.

СДЮШОР, так само як і ДЮСШ, можуть мати одне або декілька відділень по суміжних видам спорту. Тому слово «спеціалізована» не можна відносити до поняття профілю школи (тобто школа з легкої атлетики, школа з плавання і т. ін.). Мається на увазі, що в спеціалізованих школах, на відміну від ДЮСШ, проводиться велика робота з підготовки спортсменів високого класу для поповнення збірних команд з олімпійських видів спорту, що є основним показником їх діяльності.

Після закінчення олімпійського циклу мережа СДЮШОР повинна переатестовуватись з урахуванням підсумків роботи й внеску кожної школи в підготовку спортсменів високого класу. У СДЮШОР передбачена підвищена (в порівнянні з ДЮСШ) оплата праці тренерів-викладачів і керівних працівників.

На відміну від більш ранніх інструктивних документів, що фіксували належні вікові параметри спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки,



діючі документи, які регламентують діяльність ДЮСШ та СДЮШОР, встановлюють лише рекомендований мінімальний вік зарахування учнів у відділення з видів спорту .

При дотриманні організаційно-методичних та медичних вимог спортивна школа може здійснювати набір дітей більш раннього віку (починаючи з чотирирічного віку).

**Умовами даного набору є :**

- наявність письмової заяви одного з батьків дитини;
- наявність освітньої програми, в якій викладена методика фізичного виховання дітей раннього віку;
- наявність у тренера-викладача, залученого до роботи з дітьми раннього віку, кваліфікаційної категорії або свідоцтва про проходження спеціальних курсів підвищення кваліфікації.

Рекомендований максимальний вік навчаються у спортивній школі – 18 років (для учнівської молоді –21 рік).

В останні роки значно ускладнили вимоги до організації підготовки кваліфікованих спортсменів. Це призвело до пошуку нових, більш ефективних форм роботи спортивних шкіл.

**Цільове призначення та завдання Училищ олімпійського резерву:**

- забезпечення цілорічної спеціалізованої підготовки висококваліфікованих спортсменів, кандидатів у члени та членів збірних команд України ;
- забезпечення умов отримання освітньої та професійної підготовки висококваліфікованих спортсменів ;
- задоволення потреби спортсмена в інтелектуальному розвитку та забезпечення його соціальної адаптації за допомогою одержання середньої професійної освіти;
- задоволення потреб суспільства у фахівцях фізичної культури й спорту з середньою професійною освітою.

Училища олімпійського резерву мають можливість самостійно визначати форми й методи організації навчальної, навчально-тренувальної та виховної роботи, терміни початку занять і проведення канікул, вводити екстернат з певних предметів, організовувати групи з поглибленою програмою зі спеціальних дисциплін. Крім роботи зі своїми учнями УОР мають можливість організовувати навчально-тренувальні збори з змінним складом спортсменів-кандидатів на вступ до училища загальним строком до 60 днів у році.

Учні УОР забезпечуються безкоштовно гуртожитком, харчуванням, підручниками, табельної спортивною формою та засобами відновлення. Для забезпечення навчального процесу в період проведення навчально-тренувальних зборів УОР може направляти в місця їх проведення викладачів загальноосвітніх та спеціальних дисциплін.

В даний час отримали розвиток *спеціалізовані класи з видів спорту*, з продовженим днем навчання та з поглибленим навчально-тренувальним процесом. Вони є спільною формою роботи спортивних шкіл та загальноосвітніх установ (установ початкової та середньої професійної освіти) з метою забезпечення умов для раціонального поєднання навчання з поглибленим навчально-тренувальним процесом. Спеціалізовані класи відкривають в освітніх установах за договором зі спортивною школою та погодженням із засновниками за умови фінансового забезпечення, наявності власної або орендованої спортивної бази. Спеціалізовані класи, як правило, комплектують з числа найбільш перспективних навчаються, мають спортивну попередню підготовку не менше одного року.

Режим навчального дня, розклад занять та навчально-тренувальний процес для спеціалізованих класів встановлюють адміністрація освітнього закладу спільно з адміністрацією спортивної школи. Навчально-тренувальні заняття для учнів спеціалізованих класів рекомендують проводити не рідше двох разів на день (не менше 10 разів на тиждень). При проведенні

дворазових навчально-тренувальних занять планування перших уроків (занять) з загальноосвітніх предметів переносять на пізніший час .

Ті, хто навчаються в спеціалізованих класах, які не виконали вимоги по рівню спортивної підготовки, рекомендується переводити в інші класи даної установи або інші освітні установи тільки по закінченні навчального року.

Оплата праці тренерів-викладачів та інших фахівців спортивного профілю, які здійснюють роботу з учнями спеціалізованих класів, як правило, проводиться за рахунок спортивної школи, їм може бути встановлена доплата за рахунок власних або залучених коштів загальноосвітнього закладу.

За задумом, перевага цієї форми полягає в створенні міцного контакту між вчителями та тренерами, а також у збереженні постійного зв'язку дітей з сім'єю. Однак практика показує, що домогтися такого міцного контакту сторін-вдається, на жаль, далеко не скрізь. Об'єднаними зусиллями вчителів, тренерів та батьків можна домогтися багато чого, якщо пам'ятати про ідею створення спецкласів – створення умов для підготовки висококваліфікованих спортсменів.

**ШВСМ** (школи вищої спортивної майстерності) створюють при міських, обласних, крайових і республіканських органах управління фізичною культурою і спортом.

***Основні завдання Школи вищої спортивної майстерності:***

- підготовка найсильніших спортсменів, а також їх найближчого резерву;
- розробка та реалізація програм розвитку видів спорту в і науково обґрунтованих методик підготовки спортсменів високого класу;
- залучення оптимального числа перспективних спортсменів для спеціалізованої підготовки на навчально-тренувальних зборах для участі в офіційних змаганнях, згідно всеукраїнського, обласного та міжнародного календарних планів спортивних заходів;

- досягнення високих стабільних результатів, що дозволяють увійти до складу збірних команд;

- інформаційно– методичне забезпечення і організація підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації тренерських кадрів спортивних шкіл Основні види діяльності Школи вищої спортивної майстерності;

- організація тренувального процесу тренерами, залучення провідних вчених, тренерів та фахівців, для проведення консультаційної та інформаційної роботи з впровадження сучасних досягнень науки, техніки, медицини та спорту в підготовку спортсменів;

- проведення стажувань, семінарів, конференцій, з провідними тренерами краю з проблем підготовки спортсменів збірних команд краю;

- впровадження сучасних методик тренувань із застосуванням технічних засобів навчання та відновлювальних заходів;

- організація навчально-тренувальних зборів, групових навчально-тренувальних та теоретичних занять, занять за індивідуальними планами;

- організація та участь у крайових, регіональних, республіканських змаганнях;

- проведення медико-біологічні обстежень, відновлювальних, профілактичних та оздоровчих заходів, тестувань, забезпечення спортсменів збірних команд краю медичними засобами, предметами санітарної гігієни, відновними і фармакологічними засобами, лікарськими препаратами;

- організація роботи по екіпіровці, забезпеченню сучасними матеріально-технічними ресурсами, спортивною формою, спортивним інвентарем основні та резервні склади збірних команд краю;

ШВСМ здійснює роботу зі спортсменами – кандидатами або членами збірної команди України, їх комплектують з числа кращих випускників ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, секцій спортивних організацій. Вони ведуть роботу за принципом міжвідомчого організаційно – методичного та навчально-тренувального центру підготовки кандидатів у збірні команди країни. Тренери ШВСМ працюють зі спортсменами постійного (регулярно

тренуються під їх керівництвом) і змінного складу (залучаються на час навчально-тренувальних зборів і змагань та постійно займаються під керівництвом тренерів, які не працюють у штаті ШВСМ). Тренери – викладачі ШВСМ покликані надавати методичну допомогу тренерам ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ФСТ і відомчих фізкультурних організацій у їх практичній роботі.

Поділ контингенту учнів на групи не є умовним, а визначає цілеспрямованість і закінченість курсу навчання на даному етапі підготовки. Для всіх груп передбачена система відбору, перекладу та випуску учнів.

**Спортивний клуб.** Спортивний клуб створюється і функціонує як заклад фізичної культури і спорту, що об'єднує спортсменів для задоволення їхніх спільних інтересів у сфері фізичної культури і спорту.

Діяльність спортивного клубу регламентується положенням (статутом), затвердженим і зареєстрованим в порядку, встановленому законодавством.

Основними завданнями спортивного клубу є:

- проведення фізкультурно-оздоровчої та / або спортивної діяльності;
- надання фізкультурно-спортивних послуг;
- залучення висококваліфікованих фахівців до проведення занять і заходів з фізичної культури і спорту;
- здійснення інформаційно-просвітницької діяльності з питань фізичної культури і спорту;
- розвиток дитячо-юнацького, резервного спорту, спорту вищих досягнень та професійного спорту.

Спортивний клуб може бути підприємницьким та непідприємницьким товариством. Держава сприяє діяльності спортивних клубів шляхом встановлення економічних стимулів їх розвитку, надання їм організаційної, методичної та іншої допомоги.

**4. Різноманітні ресурси, потрібні для розвитку сфери фізичної культури і спорту.**

Нормативне забезпечення сфери фізичної культури і спорту включає державні соціальні нормативи;

- порядок визнання та реєстрації видів спорту та їх версій;
- правила змагань з видів спорту;
- єдиний календарний план спортивних заходів;
- єдина спортивна класифікація;
- реєстр спортивних рекордів.

Зазначені нормативи розробляються і затверджуються центральним органом виконавчої влади фізичної культури і спорту в порядку, встановленому законодавством.

Нормативні акти центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту, видані відповідно до його компетенції, є обов'язковими для інших центральних і місцевих органів виконавчої влади, а також підприємств, установ і організацій.

Матеріально-технічне забезпечення сфери фізичної культури і спорту складають усі види спортивних споруд, фізкультурно-спортивного спорядження і обладнання, інше майно, призначене для занять фізичною культурою і спортом.

Держава встановлює вимоги до спортивних споруд в частині будівельних норм і правил, санітарних норм, нормативів охорони здоров'я та безпеки відвідувачів, а також здійснює фінансування на утримання спортивних споруд та закладів фізичної культури і спорту державної форми власності, надає фінансову підтримку спортивних споруд та закладів фізичної культури і спорту інших форм власності, згідно з переліком, затвердженим Кабінетом Міністрів України.

Спортивні споруди повинні відповідати вимогам загальної та спеціальної безпеки учасників і глядачів, які затверджуються центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту.

Земельні ділянки, на яких розташовані спортивні споруди, належать до земель рекреаційного призначення.

Органи виконавчої влади з фізичної культури і спорту та відповідні органи місцевого самоврядування здійснюють контроль за ефективністю використання спортивних споруд.

Органами виконавчої влади, місцевого самоврядування встановлюються пільгові тарифи на комунальні послуги та енергопостачання для спортивних споруд або їм надається фінансова підтримка з відповідних бюджетів для компенсації витрат на їх оплату.

Спортивні споруди приватизуються в порядку, встановленому законодавством. Власники приватизованих спортивних споруд не можуть змінювати їх призначення.

Нормативи мінімальної забезпеченості спортивними спорудами жилих районів, а також підприємств, установ і організацій всіх форм власності визначаються центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту спільно з центральним органом виконавчої влади з архітектури і будівництва.

Будівництво в жилих районах спортивних споруд здійснюється відповідно до встановлених нормативів за рахунок коштів, які надходять від організацій - забудовників житла.

База олімпійської, паролімпійської та дефлімпійської підготовки - це спортивна споруда, що призначена для проживання, харчування, проведення навчально-тренувальних зборів спортсменів національних збірних команд, і обладнана для їх підготовки до національних і міжнародних змагань, Олімпійських, Паралімпійських і Дефлімпійських ігор. Перелік баз олімпійської, паролімпійської та дефлімпійської підготовки затверджується Кабінетом Міністрів України.

Сільській місцевості надається перевага (у розрахунку на душу населення) у спорудженні спортивних споруд, забезпечується відповідний рівень обслуговування засобами фізичної культури і спорту за науково обґрунтованими нормативами. Будівництво, реконструкція та утримання спортивних споруд в сільській місцевості здійснюється за рахунок

державного і місцевих бюджетів, коштів власників та інших джерел, не заборонених законодавством.

Фізкультурно-оздоровчі та спортивні споруди повинні мати:

- положення про спортивній споруді, розроблено відповідно до Типового положення, затвердженого центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту;

- сертифікат, виданий місцевим органом з питань фізичної культури і спорту, форма якого затверджена центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту;

- журнал обліку використання спортивної споруди.

Не допускається:

- проектування, будівництво нових і реконструкція наявних дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних і вищих навчальних закладів без передбачених нормативами вимог до фізкультурно-спортивних споруд та функціональних приміщень;

- перепрофілювання, відчуження та ліквідація діючих фізкультурно-оздоровчих і спортивних споруд без створення і введення в експлуатацію більш якісних і ефективних за своєю функціональністю споруд;

- обмеженість доступу інвалідів до фізкультурно-оздоровчим і спортивним спорудам.

Фізкультурно-спортивне спорядження та обладнання (спортивна форма - спеціальний одяг і взуття, снаряди (апарати), інвентар і апаратура для обладнання спортивних споруд та обслуговування спортивних заходів) повинні виготовлятися відповідно до стандартів (правил, норм), затверджених міжнародними або всеукраїнськими спортивними федераціями і зареєстрованих в центральному органі виконавчої влади з питань стандартизації, метрології та сертифікації.

Правила реєстрації, обліку, експлуатації, нагляду за використанням та технічним станом плавзасобів, які є спортивними суднами, спортивних автомобілів, спортивних мотоциклів, спортивних літальних апаратів,



спортивної зброї та боєприпасів встановлюється відповідно до законодавства.

Суб'єктам підприємницької діяльності, які займаються виробництвом фізкультурно-спортивного спорядження і обладнання, може надаватися пільговий режим кредитування і оподаткування в порядку, встановленому законодавством.

Власники спортивних споруд, фізкультурно-спортивного спорядження і обладнання або уповноважені ними особи зобов'язані забезпечувати безпечний для життя і здоров'я людей і навколишнього середовища їх стан.

Правила змагань з видів спорту, що визнані в Україні, включають вимоги до учасників змагань, спортивних споруд, спеціального обладнання та інвентарю, умови та порядок визначення переможців змагань та їх результатів. Вони розробляються відповідної всеукраїнської спортивної федерацією з урахуванням правил змагань міжнародної спортивної федерації. Правила змагань з виду спорту, що визнані в Україні, затверджуються відповідною всеукраїнською спортивною федерацією і центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту.

Офіційні спортивні змагання проводяться лише за правилами змагань, які затверджені за встановленою процедурою.

**5. Процес державного управління. Функції управління та менеджменту у фізичній культурі і спорті (планування, вироблення і ухвалення управлінського рішення, організація, регулювання, мотивації, обліку і контролю, керівництва).**

Місія і цілі спортивної організації визначені у Положенні про діяльність фізкультурно-спортивних організацій, та їх статутах.

Цільова функція спортивної організації починається з встановлення загальної мети цієї організації, виражає причину її існування. Тому однією з головних проблем менеджменту є встановлення мети, заради досягнення якої створюється, функціонує і розвивається організація як цілісна соціальна система.

В теорії цільового управління цілями називають ті ключові результати, до яких організація прагне у своїй діяльності протягом тривалого часу. Говорячи точніше, мета управління – це бажане, необхідне і можливе стан керованої системи в майбутньому.

Цілі спортивної організації зазвичай фіксуються в трьох документах:

1. Статуті організації,
2. Концепції розвитку,
3. Цільовій програмі розвитку фізичної культури і спорту (для федерацій з видів спорту – відповідного виду спорту) на території, що входить в сферу обслуговування цієї організації (район, місто, суб'єкт федерації тощо). Поряд із загальною метою в спортивній організації формулюються приватні цілі, які в установчих документах частіше називають завданнями організації.

В зарубіжній науковій літературі спільна мета спортивної організації нерідко позначається такими поняттями, як «політика», «філософія», «місія». Фізкультурно-спортивна організація, як правило, має не одну, а кілька цілей. Одна з них, наприклад, може бути пов'язана з масовою фізкультурно-оздоровчою роботою, а інша – зі спортом вищих досягнень.

Кінцевою метою менеджменту комерційної фізкультурно-спортивної організації є забезпечення прибутковості або прибутковості її роботи шляхом раціональної організації праці.

Однак в більшості своїй фізкультурно-спортивні організації – це некомерційні організації. У цьому випадку метою їх менеджменту є постійне прагнення задовольнити потреби та спортивні інтереси різних категорій населення у фізкультурно-спортивних заходах.

В цілях менеджменту органів управління фізичною культурою, спортом і туризмом втілюється соціальна політика держави.

В великомасштабної управлінської діяльності, відмінною особливістю якої є поділ спільної мети на ряд складових, зазвичай застосовується так зване «дерево цілей». Розробка дерева цілей дозволяє менеджерам

спортивної організації системно представити порядок руху до кінцевої мети, врахувати необхідну кількість завдань, що потребують вирішення на шляху до її досягнення. До формулюванню управлінських цілей пред'являється ряд вимог, серед яких варто виділити:

- конкретність (сформований результат );
- осяжність (короткостроковість, довгостроковість);
- реальність (досяжність);
- взаємопов'язаність;
- узгодженість;
- ефективність.

Всі загальні і конкретні функції спортивного менеджменту діють у єдності, утворюючи певний організаційно-технологічний процес. Система функцій менеджменту в спортивній організації – це комплекс взаємопов'язаних у часі та просторі видів управлінської діяльності, здійснюваних персоналом фізкультурно-спортивної організації.

Науковий аналіз і класифікація компонентного складу фізичної культури та спорту дозволяють виділити для спортивного клубу приблизну сукупність найбільш істотних конкретних функцій спортивного менеджменту, представлену в таблиці 1.

Процес взаємодії загальних і конкретних функцій спортивного менеджменту на прикладі спортивного клубу може бути представлений у вигляді матриці (Табл.1).

Для розуміння процесу взаємодії функцій спортивного менеджменту важливо відзначити їх тісний взаємозв'язок з організаційною структурою організації. Систем функцій є об'єктивною основою для створення організацій фізкультурно-спортивної спрямованості. Спортивні організації та їх структурні ланки створюються для реалізації тих чи інших соціальних функцій, які закріплюються за відповідними організаціями. Носіями загальних функцій спортивного менеджменту є фізкультурна організація в

цілому. Носієм конкретних галузевих функцій є окремі структурні підрозділи (управління, відділи тощо) відповідної фізкультурно-спортивної організації.

Важливо підкреслити, що витрати праці на виконання загальних функцій управління дорівнюють витратам на виконання галузевих, конкретних, функцій.

Виконуючи функції управління – планування, організацію, мотивування, координацію і контроль, – менеджерам спортивної організації доводиться приймати велику кількість рішень. Процес прийняття управлінських рішень носить циклічний характер: починається з виявлення невідповідності параметрів керованого об'єкта поставленим цілям або плановим завданням, тобто виявлення проблеми, далі йде прийняття рішення, спрямованого на усунення виявленої проблеми, і, нарешті, організація виконання прийнятого рішення.

Таким чином, процес управління являє собою сукупність циклічних дій, спрямованих на виявлення проблеми, пошук її оптимального рішення і організацію ефективного виконання прийнятого рішення, підсумок якої – вирішення проблеми.

Управлінська проблема полягає в невідповідності параметрів фактичного стану керованого об'єкта запланованим або заданим параметрам. Джерелом проблемної ситуації в організації можуть бути:

- Відхилення від заданих станів, що відзначаються в певний момент часу або прогнозованих на майбутнє;
- Зміна цілей або планових показників;
- Вплив на об'єкт зовнішніх або внутрішніх факторів.

Щоб виявити проблему і зумовили її фактори, потрібно мати відповідну інформацію. Управлінська інформація в спортивному менеджменті – це сукупність переданих по каналах зв'язку повідомлень, об'єктивно відображають розвиток спортивної організації і призначеної для управління.

Сукупність факторів і умов, що викликають появу в організації тієї чи іншої проблеми, називається в менеджменті управлінської ситуацією. Розгляд проблеми з урахуванням впливу на неї внутрішніх і зовнішніх ситуаційних чинників дозволяє виявити і зробити опис виниклої в організації проблемної ситуації.

## **6. Принципи і методи управління. Їх зміст і особливості застосування.**

**Принципи спортивного менеджменту** характеризуються як вихідні керівні правила, якими слід керуватися менеджерам фізкультурно-спортивних організацій для забезпечення ефективного управління.

**Принцип наукової обґрунтованості.** Управління передбачає здійснення будь-яких управлінських дій на основі застосування наукових підходів і методів. Принцип науковості передбачає вивчення, глибоке пізнання і використання об'єктивних закономірностей і прогресивних тенденцій розвитку фізичної культури і спорту в конкретних історичних умовах і використання отриманих знань для забезпечення оптимального менеджменту в фізкультурно-спортивних організаціях.

**Принцип системності в управлінні** розвитком фізичної культури і спорту визначає необхідність розгляду фізкультурно-спортивної організації як цілісної соціальної системи, справжньою з цілого ряду ланок і взаємодіє із зовнішнім Середою. В роботі спортивного менеджера принцип системності означає: всебічну опрацювання прийнятих управлінських рішень, аналіз всіх можливих варіантів їх реалізації, координацію зусиль всього колективу виконавців. Цей принцип передбачає також тісну ув'язку вирішення соціально-педагогічних проблем спортивного менеджменту з фінансовими і матеріально-технічними ресурсами.

**Принцип оптимального поєднання централізації і децентралізації в спортивному менеджменті.** Проблема поєднання централізації і децентралізації в спортивному менеджменті - це процедура розподілу

повноважень для прийняття конкретних рішень на кожному рівні управлінської ієрархії: державному - громадського суб'єкта (федерації) - на рівні області - первинної ланки (спортклубу, ДЮСШ тощо).

**Принцип матеріального і морального стимулювання в спортивному менеджменті.** В сучасному управлінні фізичною культурою і спортом широко використовується матеріальне і моральне стимулювання для активізації трудової діяльності працівників фізкультурно-спортивних організацій і висококваліфікованих спортсменів. Цей принцип знаходить конкретне вираження в диференціації заробітної плати працівників спортивних організацій і спортсменів-професіоналів, виплати призових спортсменам і тренерам за успішний виступ на найбільших спортивних змаганнях. Поряд з матеріальним стимулюванням в спорті зберігає своє значення і моральне стимулювання в формі присвоєння спортивних звань і нагородження призами, як окремих спортсменів, так і команд - переможниць.

**Принцип оптимізації (ефективності) управління** передбачає короткий термін і при найменших затратах праці, фінансових коштів і матеріальних ресурсів. Оптимізація передбачає, також, використання в управлінні широкого комплексу методів та інструментів для обґрунтування управлінських рішень, управління на основі достовірної інформації.

**Принцип поєднання прав, обов'язків і відповідальності.** Виходячи з цього принципу менеджери зазвичай здійснюють свої зв'язки на один рівень вгору або вниз від свого рівня. Кожен підлеглий повинен виконувати поставлені перед ним завдання і періодично звітувати про їх виконання. Кожна посада в ієрархії управління наділяється конкретними наданими їй правами, і менеджер, який займає відповідну посаду, несе повну відповідальність за покладені на нього завдання і виконує певні функції. Жоден керівник не може передавати завдання з виконання рішення, минаючи безпосереднього підлеглого.

**Принцип врахування потреб та спортивних інтересів різних категорій населення** при організації фізкультурно-спортивних занять

населення обумовлений тим, що займаються фізичними вправами і спортом складають один з основних суб'єктів управління, а населення є потенційний об'єкт спортивного менеджменту, одна з цілей якого полягає в залучення населення в фізкультурно-спортивні заняття. Успішне вирішення цього завдання передбачає систематичне вивчення фізкультурно-спортивними організаціями спортивних інтересів різних соціально-вікових груп населення.

**Економічні методи спортивного менеджменту.** Це способи ефективного використання ринкових відносин для фізичного вдосконалення населення, виробництва і надання йому фізкультурно-спортивних послуг.

Метод диференціювання заробітної плати працівникам організації фізкультурно-спортивної спрямованості в залежності від ефективності їхньої праці. Матеріальна мотивація в цьому методі здійснюється на основі єдиної тарифікаційної сітки і нормативів оплати праці за одного, хто займається, преміювання фізкультурних працівників і спортсменів, вручення їм призів.

Нормативно-економічний метод управління полягає у встановленні нормативів фінансових витрат на різні види спортивної роботи, твердження таблиця забезпечення спортсменів одягом, взуттям та ін. Норматив є кількість грошових коштів, трудових або матеріально-технічних ресурсів на одного, хто займається фізичними вправами і спортом або на одиницю часу.

Метод прямого цільового фінансування. Він передбачає фінансування з державного бюджету: а) спортивних споруд, центрів спортивної підготовки і державних фізкультурно-спортивних організацій державного значення; б) науково-дослідних робіт в галузі фізичної культури і спорту відповідно до державної програми; в) підготовки і виступу в офіційних міжнародних спортивних змаганнях збірних команд України.

Розробник: \_\_\_\_\_ докт. пед. наук, проф. Приходько В.В.

## **Лекція 2:**

### **Тема: Компоненти сфери фізичної культури і спорту в Україні.**

#### **План:**

1. Загальна структура фізичної культури. Міністерство у справах молоді і спорту України, Національний олімпійський комітет і федерації з видів спорту.
2. Характеристика системи базової фізичної культури (дошкільна, шкільна і фізична культура у ВНЗ).
3. Спорт як компонент фізичної культури (масовий, базовий (дитячий), вищих досягнень (олімпійський спорт) і професійний).
4. Інші види фізичної культури і спорту (паралімпійський спорт, військово-прикладна фізична культура, ППФП, виробнича фізична культура, оздоровчо-реабілітаційна фізична культура, рекреативна фізична культура і побутова).

#### **Література:**

1. Бака М.М. Организационно-методические основы развития физической культуры и спорта в республике (на материалах Украины). – Автореф. ... докт. пед. наук в форме научн. докл. – М., 1990. – 32с.
2. Визитей Н.Н. Социология спорта.- Киев.: Олимпийская литература,2005. – 247с.
3. Керівник адміністративної служби : навч. посібник / [Малий В. В., Приходько В. В. та ін.] ; під ред. В. В. Малого. – Дніпропетровськ : ІМА прес, 2011. – 299 с.
4. В.Н. Платонов Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
5. Савченко В.Г. Адміністративний менеджмент : навч. посібник / В.Г. Савченко, В.В. Приходько, Н.Г. Долбишева. – Д.: Інновація, 2015.–176 с.
6. Теорія організації : навч. посібник [Приходько В.В., Прокопенко В.І., Малий В.В. та ін.] ; під ред. І.В. Шереметьєвої. – Дніпропетровськ : НГУ, 2011. – 258 с.



## **1. Загальна структура фізичної культури. Міністерство у справах молоді і спорту України, Національний олімпійський комітет і федерації з видів спорту.**

До основних понять теорії фізичного виховання ставляться наступні: 1) «фізичне виховання»; 2) «фізична підготовка»; 3) «фізичний розвиток»; 4) «фізична досконалість»; 5) «спорт».

Нас найбільше цікавить **спорт, спортивна діяльність** у системі підготовки спортивного резерву. З іншої сторони без базового розуміння основних складових фізичної культури неможливо зрозуміти суть спорту, його функції у фізкультурно-спортивній діяльності людей. Тому ми зобов'язано в короткій формі обґрунтувати основні поняття.

**Фізичне виховання.** Це вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними фізкультурними знаннями й формування усвідомленої потреби у фізкультурних заняттях.

Навчання рухам має своїм змістом фізичний утвір — системне освоєння людиною раціональних способів керування своїми рухами, придбання таким шляхом необхідного в житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань.

Опановуючи рухами, що мають значення, важливими для життя або спорту руховими діями, що займаються здобувають уміння раціонально й повноцінно проявляти свої фізичні якості. Одночасно із цим вони пізнають закономірності рухів свого тіла.

По ступеню освоєння техніка рухової дії може виконуватися у двох формах — у формі рухового вміння у формі навички. Тому часто замість словосполучення «навчання рухам» у практиці фізичного виховання використовують термін «формування рухових умінь і навичок».

Виховання фізичних якостей (властивостей - нове токування) є не менш істотною стороною фізичного виховання. Цілеспрямоване керування прогресуючим розвитком сили, швидкості, витривалості й інших фізичних

якостей торкається комплексу природніх властивостей організму й тим самим обумовлює кількісні і якісні зміни його функціональних можливостей.

Усі фізичні якості є вродженими, тобто дані людині у вигляді природних задатків, які необхідно розбудовувати, удосконалювати. А коли процес природного розвитку здобуває спеціально організований, тобто педагогічний характер, то коректніше говорити не «розвиток», а «виховання фізичних якостей».

З іншої сторони якості не можуть бути предметом виховання, а розвитку. Із цього приводу думка теоретиків різна, але нам здається, що правильно – **розбудовувати, сприяти розвертванню властивостей організму** в процесі занять різними видами спорту.

У процесі фізичного виховання здобувається також широке коло фізкультурних і спортивних знань соціологічного, гігієнічного, медико - біологічного й методичного змісту. Знання роблять процес занять фізичними вправами більш осмисленим і в силу цього більш результативним.

Таким чином, фізичне виховання являє собою процес розв'язку певних виховно-освітніх завдань, якому властиві всі ознаки педагогічного процесу. Відмітною же особливістю фізичного виховання є те, що воно забезпечує системне формування рухових умінь і навичок і спрямований розвиток фізичних якостей людини, сукупність яких у вирішальній мері визначає його фізичну дієздатність.

**Фізична підготовка.** Це процес виховання фізичних якостей і оволодіння життєво важливими рухами. Термін «фізична підготовка» підкреслює прикладну спрямованість фізичного виховання до трудової або іншій діяльності. Розрізняють *загальну фізичну підготовку й спеціальну*.

Загальна фізична підготовка спрямована на підвищення рівня фізичного розвитку, широкої рухової підготовленості як передумов успіху в різних видах діяльності.

Спеціальна фізична підготовка — спеціалізований процес, що сприяє успіху в конкретній діяльності (вид професії, спорту й ін.), що пред'являє

спеціалізовані вимоги до рухових здатностей людини. Результатом фізичної підготовки є *фізична підготовленість*, що відбиває досягнуту працездатність у сформованих рухових уміннях і навичках, що сприяють ефективності Цільової діяльності (на яку орієнтована підготовка).

**Фізичний розвиток.** Це процес становлення, формування й наступного зміни протягом життя індивідуума морфофункціональних властивостей його організму й заснованих на них фізичних якостей і здатностей.

Фізичний розвиток характеризується змінами **трьох груп показників**.

. Показники статури (довжина тіла, маса тіла, постава, обсяги й форми окремих частин тіла, величина жировідкладання й ін.), які характеризують, насамперед, біологічні форми, або морфологію людини.

Показники (критерії) здоров'я функціональні зміни, що відбивають морфологічні й, фізіологічних систем організму людину. Вирішальне значення на здоров'я людини виявляє функціонування серцево-судинної, дихальної й центральної нервової систем, органів травлення й виділення, механізмів терморегуляції й ін.

Показники розвитку фізичних якостей (сили, швидкісних здатностей, витривалості й ін.).

Приблизно до 25-літнього віку (період становлення й росту) більшість морфологічних показників збільшується в розмірах, і удосконалюються функції організму. Потім до 45- 50 років фізичний розвиток відносно стабілізований на певному рівні. Надалі, у міру старіння, функціональна діяльність організму поступово слабшає й погіршується: зменшується довжина тіла, м'язова маса й т.п.

Характер фізичного розвитку як процес зміни зазначених показників протягом життя залежить від багатьох причин і визначається цілим рядом закономірностей. Успішно управляти фізичним розвитком можливо тільки в тому випадку, якщо відомі ці закономірності, і вони враховуються при побудові процесу фізичного виховання.

Фізичний розвиток певною мірою визначається **законами спадковості**, які повинні враховуватися як фактори, благоприятствующие або, навпаки, що перешкоджають фізичному вдосконалюванню людини. Спадковість, зокрема, повинна братися до уваги при прогнозуванні можливостей і успіхів людину в спорті.

Процес фізичного розвитку підкоряється також **закону вікової ступінчастості**. Втручатися в процес фізичного розвитку людину з метою керування їм можна тільки на основі обліку особливостей і можливостей людського організму в різні вікові періоди: у період становлення й росту, у період найвищого розвитку його форм і функцій, у період старіння.

Процес фізичного розвитку підкоряється **закону єдності організму й середовища** й, отже, істотно залежить від умов життя людину. До умов життя, насамперед, ставляться соціальні умови. Умови побуту, праці, виховання й матеріального забезпечення значною мірою впливають на фізичний стан людини й визначають розвиток і зміна форм і функцій організму. Відомий вплив на фізичний розвиток виявляє й географічне середовище.

Велике значення для керування фізичним розвитком у процесі фізичного виховання мають **біологічний закон упражняемости й закон єдності форм і функцій** організму в його діяльності. Ці закони є відправними при виборі засобів і методів фізичного виховання в кожному конкретному випадку.

Вибираючи фізичні вправи й визначаючи величину їх навантажень, згідно із законом упражняемости можна розраховувати на необхідні адаптаційні перебудови в організмі, що займаються. При цьому враховується, що організм функціонує як єдине ціле. Тому, підбираючи вправи й навантаження, переважно виборчого впливу, необхідно чітко уявляти собі всі сторони їх впливу на організм.

**Фізична досконалість.** Це історично обумовлений ідеал фізичного розвитку й фізичної підготовленості людини, оптимально відповідний до вимог життя.

Найважливішими конкретними показниками фізично зробленого людини сучасності є 1):міцне здоров'я, що забезпечує людині можливість безболісно й швидко адаптуватися до різних, у тому числі й несприятливим умовам життя, праці, побуту;

2)висока загальна фізична працездатність, що дозволяє добитися значної спеціальної працездатності;

3)пропорційно розвинена статура, правильна постава, відсутність тих або інших аномалій і диспропорцій;

4)всебічно й гармонічно розвинені фізичні якості, що виключають однобокий розвиток людини;

5)володіння раціональною технікою основних життєво важливих рухів, а також здатність швидко освоювати нові рухові дії;

6)фізкультурна освіченість, тобто володіння спеціальними знаннями й уміннями ефективно користуватися своїм тілом і фізичними здатностями в житті, праці, спорті.

На сучасному етапі розвитку суспільства основними критеріями фізичної досконалості служать норми й вимоги державних програм у комбінації з нормативами єдиної спортивної класифікації.

**Спорт.** Являє собою властиво сореєновательную діяльність, спеціальну підготовку до неї, а також межчеловеческие відносини й норми, їй властиві.

Характерною рисою спорту є сореєновательная діяльність, специфічною формою якої є змагання, що дозволяють виявляти, порівнювати й зіставляти людські можливості на основі чіткої регламентації взаємодій, що змагаються, уніфікації складу дій (вага снаряда, суперника, дистанція і т.д.), умов їх виконання й способів оцінки досягнень за встановленими правилами.

## **2. Характеристика системи базової фізичної культури (дошкільна, шкільна і фізична культура у ВНЗ).**

Фізична культура стала розвиненою специфічною сферою багатосторонньої людської діяльності, що перетворюється в цілісне соціальне утворення, внутрішню структуру якого становить складна ієрархія діалектично пов'язаних специфічних форм діяльності, зорієнтованих на специфічні потреби, відносини, цінності і норми. Структуру фізичної культури необхідно розглядати як багатокомпонентну суспільне явище, що соціально залежить від способу життя людини.

В поняття структура входить дві основні ознаки: склад і будова. Склад - це кількість частин або елементів, з яких складається дане явище, будова - характер зв'язків між частинами фізичної культури.

Найбільшими структурними одиницями фізичної культури є базова фізична культура, спорт, професійно-прикладна, виробнича, оздоровчо-реабілітаційна і рекреаційна фізична культура.

До базової фізичної культури належить і фундаментальна частина фізичної культури, що входить до складу системи освіти і виховання дітей, підлітків і молоді. Цільовий результат, який досягається на ґрунті використання цієї структурної одиниці фізичної культури, полягає в базовій фізичній підготовленості. З урахуванням структури системи освіти можна виділити три основні елементи, які входять до складу базової фізичної культури. Вони обумовлені саме тим, що входять в систему освіти і виховання і функціонують за її законами (тобто з дотриманням загальних закономірностей навчання і виховання, а також з урахуванням програмно-нормативних документів).

Розглянемо їх детально.

Дошкільна фізична культура Формується в спеціальних дошкільних закладах у вигляді обов'язкових занять фізичною культурою і є важливою складовою частиною системи фізичного виховання. Типова програма з фізичного виховання для дошкільних закладів передбачає вирішення

спільних завдань з використання фізичної культури: по-перше, це збереження і зміцнення здоров'я, забезпечення всебічного і гармонійного фізичного розвитку; по-друге, своєчасне формування життєво необхідних рухових умінь, широкого кола ігрових дій, пов'язаних з ними елементарних знань; по-третє, різнобічне виховання рухових здібностей.

Шкільна фізична культура. Спрямована на формування загального рівня фізичної освіти, забезпечення різнобічного розвитку фізичних і безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, оптимізацію стану здоров'я, створення фундаменту базового рівня загальної фізичної підготовленості. Є навчальним предметом в загальноосвітніх школах та інших навчально-виховних закладах (гімназіях, колегіумах, ліцеях). Це педагогічно організований багаторічний процес передачі і засвоєння цінностей базової фізичної культури, упорядкований відповідно до освітньо-виховними цілями і принципами, найбільш послідовний і повний, об'єднує дидактичні і виховні принципи оптимізації.

Фізична культура у ВНЗ. Формує знання про роль фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури, установки на здоровий спосіб життя, самовдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом, є навчальною дисципліною у ВНЗ, завершальним етапом базової фізичної культури в системі освіти.

Базова фізична культура не обмежується лише обов'язковими формами. У зв'язку з цим потрібно розрізняти різновиди базової фізичної культури, на основі яких забезпечується подальше підвищення рівня базової фізичної підготовленості і можливе тривале збереження досягнутої загальної фізичної працездатності. Такі пролонговані форми найбільш представлені в системі секційних і самостійних занять із загальної фізичної підготовки, з загально координативною тренування або фітнес-тренінгу різних контингентів населення.

### **3. Спорт як компонент фізичної культури (масовий, базовий (дитячий), вищих досягнень (олімпійський спорт) і професійний).**

Розвиток спорту й спортивного руху в нашій країні завжди розглядалося як справа державної ваги. Перед системою спортивних шкіл стояли і стоять два основні завдання – виховання здорового підростаючого покоління та підготовка резерву для спорту вищих досягнень.

Поняття «**спортивні резерви**» у широкому сенсі слова нерозривно пов'язане з соціально зумовленими чинниками, які включають всю сукупність досягнень суспільства в вихованні молоді, розвитку масової фізичної культури і спорту, а також демонстрації вищої спортивної майстерності, завоюванні провідних позицій на міжнародній спортивній арені.

У більш вузькому розумінні, **спортивні резерви** – це спортсмени, які досягли певного, у відповідності з віком і поставленими завданнями, рівня майстерності й охоплені сучасними організаційно-методичними формами підготовки, забезпечують подальше зростання спортивних результатів. В даний час прийнята наступна класифікація спортивних резервів.

***Діючий резерв*** – контингент перспективних спортсменів високого класу, що є кандидатами або членами збірних команд країни. Вони повинні відповідати рівню вимог майстрів спорту міжнародного класу, успішно виступати на чемпіонатах світу, Європи та інших міжнародних змаганнях олімпійського циклу.

***Найближчий резерв*** – контингент обдарованих спортсменів, здатних протягом олімпійського циклу поповнити число кандидатів до збірних команд країни. При визначенні спортивного найближчого резерву враховується комплекс показників, що визначають подальше зростання спортивних результатів, а також можливість успішного виступу на юнацьких та юніорських першостях світу, Європи та інших міжнародних і всеукраїнських змаганнях. У характеристиці найближчого резерву



враховуються вікові вимоги до спортсменів, стажу тренувальної та змагальної підготовки, відповідність модельним характеристикам.

**Потенційний резерв** – контингент юних спортсменів, що займаються тим чи іншим видом спорту в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР, спортивних секціях загальноосвітніх шкіл, спортивних колективах.

Сучасна підготовка спортивних резервів ведеться на основі науково-методичних положень, розроблених вітчизняними вченими. Результати досліджень останніх років внесли позитивний внесок у вдосконалення організаційно-методичних засад підготовки юних спортсменів. Основні методичні положення передбачають наступність завдань, засобів і методів занять з дітьми, підлітками, юнаками, юніорами і дорослими, неухильне зростання обсягу коштів загальної та спеціальної підготовки при дотриманні оптимального їх співвідношення на різних кваліфікаційно-вікових етапах, належну взаємозв'язок обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, суворе дотримання принципу поважності в процесі багаторічного тренування. Ці положення становлять основу програмно-методичних документів, що регламентують роботу спортивних шкіл різного типу.

### **Організація процесу спортивної підготовки**

Зарахування дітей у спортивні школи залежить від виду спорту, а також віку учня. Мінімальний вік дітей залежно від виду спорту визначений у Санітарно-епідеміологічних вимогах до установ додаткової освіти дітей (позашкільні установи) затверджених Постановою Головного державного санітарного лікаря України. Наприклад, для занять жіночої гімнастикою, художньою гімнастикою або фігурним катанням набір проводиться з шести років, для занять гірськолижним спортом, баскетболом, футболом, бадмінтоном, спортивним орієнтуванням, спортивним туризмом або гольфом – з восьми років.

При цьому в окремих випадках допускається прийом дітей з чотирирічного віку. Як визначено п. 3.2 Методичних вказівок, умовами прийому є:

- наявність письмової заяви одного з батьків (законного представника) дитини;
- наявність освітньої програми, в якій викладена методика фізичного виховання дітей раннього віку;
- збереження спортивною школою набору дітей у групі початкової підготовки у віковому діапазоні, рекомендованому освітньою програмою;
- наявність у тренера – викладача, залученого до роботи з дітьми раннього віку, кваліфікаційної категорії або закінчення ним спеціальних курсів підвищення кваліфікації.

Максимальний вік учнів – 18 років (для учнівської молоді – 21 рік).

Спортивна підготовка здійснюється в кілька етапів.

**1 . Спортивно-оздоровчий.** На даному етапі спортивна школа аналізує свою діяльність на підставі наступних критеріїв:

- стабільне зростання загальної фізичної підготовленості учнів поряд з основами технічних навичок в обраному виді спорту;
- рівень освоєння основ знань в області гігієни та першої медичної допомоги, а також оволодіння теоретичними основами фізичної культури та навичок самоконтролю.

Формування спортивно-оздоровчих груп проводиться за рахунок знову зараховуються в спортивну школу учнів, а також учнів, які не мають з певних причин можливості продовжувати заняття на інших етапах підготовки, але бажаючих займатися обраним видом спорту.

**2 . Початкової підготовки.** На даному етапі оцінюються:

- стабільність складу учнів, рівень потенційних можливостей учнів в обраному виді спорту;
- динаміка зростання індивідуальних показників фізичної підготовленості учнів;

- рівень освоєння основ техніки в обраному виді спорту.

У разі неможливості зарахування до групи початкової підготовки всіх бажаючих відбір необхідно проводити за результатами складання контрольних нормативів.

**3. Навчально-тренувальний.** Діяльність спортивної школи на даному етапі оцінюється шляхом **аналізу:**

- стану здоров'я , рівня фізичної підготовленості учнів;
- динаміки зростання рівня спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості учнів відповідно з індивідуальними особливостями;
- рівня освоєння обсягів навчально-тренувальних навантажень, передбачених освітньою програмою спортивної підготовки з обраного виду спорту;
- виконання нормативів масових спортивних розрядів.

Відбір учнів для проходження навчально-тренувального етапу виробляється з практично здорових учнів, що пройшли необхідну початкову підготовку протягом не менше одного року, за умови виконання ними контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки, встановлених освітніми програмами.

**4. Спортивного вдосконалення.** На даному етапі **аналізуються:**

- рівень загального і спеціального фізичного розвитку та функціонального стану організму учнів;
- динаміка спортивних досягнень, результати виступів у офіційних регіональних і всеукраїнських змаганнях;
- зарахування вихованців спортивної школи в УОР та ШВСМ.

Дана група формується зі спортсменів, які виконали нормативи спортивного розряду не нижче кандидата у майстри спорту України, з ігрових видів спорту – не нижче першого спортивного розряду.

**5. Вищої спортивної майстерності.**

Даний етап характеризується:

- стабільністю успішних результатів виступу у всеукраїнських і міжнародних змаганнях;
- досягненням результатів рівня збірних команд України.

Формування групи вищої спортивної майстерності здійснюється за рахунок перспективних спортсменів, які увійшли до основної або резервний склад збірної команди суб'єкта України і показують стабільні високі результати (на рівні нормативу майстра спорту України).

**4. Інші види фізичної культури і спорту (паралімпійський спорт, військово-прикладна фізична культура, ППФП, виробнича фізична культура, оздоровчо-реабілітаційна фізична культура, рекреативна фізична культура і побутова).**

До складу базової фізичної культури входять частково кілька підрозділів спорту, зокрема: масовий спорт і одна з його різновидів - шкільно-студентський спорт. Останній орієнтований на досягнення базової фізичної підготовленості та оптимізацію загальної фізичної дієздатності в системі загальної освіти і виховання підростаючого покоління, де спортивні заняття підкоряються в першу чергу педагогічним в загальних рисах принципам і використовуються відповідно до єдиної логікою і умовами організації багатоскладного навчально-виховного процесу.

Спорт - це діяльність, що формувалася переважно в галузі фізичної культури як спеціальна сфера виявлення та уніфікованого порівняння людських можливостей (фізичних і духових сил, вміння раціонально користуватися ними). Спорт як багатостороннє суспільне явище, як діючий фактор фізичної культури - одна з основних форм підготовки людини до трудових та інших суспільно необхідним видам діяльності, а поруч з цим і один з важливих засобів етичного та естетичного виховання, задоволення духовних запитів суспільства, зміцнення та розширення міжнародних зв'язків. Соціальна значущість спорту на сучасному етапі розвитку суспільства значно зростає.

Спорт як компонент фізичної культури має своє специфічне вираження, пов'язане з змагальною діяльністю, яка спрямована на досягнення спортивних результатів в процесі змагальної боротьби.

Залежно від соціальних сфер використання спорту, з урахуванням поставлених завдань і шляхів їх вирішення можна розглядати спорт: масовий базовий (дитячий); вищих досягнень (олімпійський спорт); професійний. Масовий спорт вважається загальнодоступним, ординарним спортом, оскільки охоплює широке коло людей. Він розглядається як заняття окремим видом спорту (в першу чергу масовим) або окремими фізичними вправами з метою підтримки необхідного рівня працездатності, підвищення фізичної підготовленості та функціональних можливостей, самоствердження і самопізнання, раціональної організації дозвілля, в процесі якого відбувається спілкування між людьми.

Останнім часом масовий спорт поділяють на кілька видів: шкільно-студентський, професійно-прикладної, фізкультурно-кондиційний, оздоровчо-рекреативної, самодіяльний. Базовий спорт більшість дослідників пов'язує з поняттям масовий спорт. Однак його необхідно розглядати як окрему підструктурну одиницю, оскільки він містить в собі чітку програму спортивної підготовки (яка підпорядковується всім закономірностям і принципам системи спортивного тренування), а також як систематичні заняття під керівництвом фахівця. Обов'язковою умовою базового спорту є участь у змаганнях з подальшим переходом в спорт вищих досягнень

На відміну від масового і базового спорту, спорт вищих досягнень орієнтований безпосередньо на абсолютні параметри спортивних результатів, в тому числі на досягнення міжнародного рівня. Ця сфера спорту доступна порівняно небагатьом людям і пов'язана з реалізацією максимальних функціональних, фізичних і психічних можливостей спортсмена. Спорт вищих досягнень займає домінуюче становище в загальному режимі життєдіяльності спортсмена, що вимагає від нього систематизованої організації спортивної підготовки відповідно до закономірностями

досягнення найвищих спортивних результатів (щоденні тренування, підвищення навантажень; участь в змаганнях; дотримання режиму і т.д.). Останнім часом спорт вищих досягнень трактують як олімпійський спорт, великий або аматорський спорт

Професійний спорт - різновид підприємницької діяльності спортсменів (професіоналів та спортивних функціонерів), метою якого є створення спортивного видовища, що набуває форму товару. Необхідна умова такого товару - висока якість, що забезпечується майстерністю спортсменів, гострою конкуренцією між окремими спортсменами і командами, високоефективним маркетингом. Покупцями спортивного видовища стають як глядачі, так і інші суб'єкти ринку - промислові компанії, засоби масової інформації, а в окремих випадках і держава.

Професійний спорт обмежений відносно невеликою кількістю видів, які представляють особливий інтерес з комерційної точки зору (бейсбол, баскетбол, американський футбол і т.п.), забезпечує створення і підтримку в змаганнях атмосфери твердої конкуренції. Відмінною рисою професійного спорту є створення спортивної еліти і пов'язаних з нею інформаційних, рекламних, спонсорських та громадських видів діяльності як могутніх факторів розвитку спорту та підвищення його доходів. Необхідно відзначити, що професійний спорт має ефективну і постійно вдосконалюється систему соціального захисту спортсменів.

Параолімпійський спорт набуває все більшого значення на сучасному етапі розвитку суспільства. Він носить реабілітаційний характер, орієнтований на людей, які мають суттєві відхилення в стані здоров'я (інвалідів), і допомагає таким людям знайти своє місце в суспільстві і сенс існування.

Професійно-прикладна фізична культура підрозділяється на професійно-прикладну і військово-прикладну фізичну культуру. Особливості цих компонентів фізичної культури визначаються тим, що вони входять до складу системи спеціальної підготовки людини до конкретної діяльності.

Планомірно організований процес спеціально спрямованого використання фізичної культури для формування рухових умінь і навичок, що сприяють оволодінню професією і розвитку професійно важливих здібностей, є підстави професійно-прикладної фізичної підготовки.

Власне кажучи, це профільно-прикладної процес базової фізичної культури, організований в спеціальних навчальних закладах (професійних училищах, коледжах, ВНЗ). Основні його завдання: розвиток необхідних для даної професії фізичних якостей, формування та удосконалення додаткових прикладних рухових навичок, підвищення стійкості організму до впливу умов праці, виховання специфічних для даної професії вольових та інших психічних якостей, підвищення функціональної стійкості і пристосування організму до несприятливих впливів умов праці, формування фізичної культури особистості, зміцнення її психіки .

Військово-прикладна фізична культура заснована на організації спеціальних форм занять в умовах військової служби, що забезпечує фізичну підготовленість до військової діяльності.

До професійно-прикладної фізичної культури належить один з видів масового спорту, зокрема професійно-прикладної, орієнтований на досягнення підготовленості до обраної професійної діяльності (виробничої, військово-службової).

В даний час виробничу фізичну культуру необхідно розглядати, як окремий вид структури, тому що вона використовується безпосередньо в сфері праці. Фізична культура застосовується відповідно до вимог оптимальної організації трудових процесів, в залежності від характеру трудової діяльності, умов її продуктивності та особливостей впливу на людину. Використовувані на виробництві форми фізичної культури спрямовані на зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку, вдосконалення професійної діяльності, підвищення продуктивності праці, зменшення травматизму, зняття втоми і профілактику захворювань.

Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура - це спеціально спрямоване використання фізичних вправ як засобу лікування, профілактики захворювань та відновлення функцій організму, порушених або втрачених в результаті захворювань, травм і з інших причин, Окремі форми рухів і рухових режимів почали застосовуватися з цією метою ще в стародавній медицині і міцно увійшли в сучасну систему охорони здоров'я переважно як лікувальна фізична культура (ЛФК). Сучасна ЛФК використовує засоби і методи фізичної культури зі спеціальною спрямованістю.

Особливе місце в системі спортивної реабілітації займають чинники спортивно-реабілітаційного характеру. Вони входять до системи підготовки спортсменів як засіб відновлення функціональних і адаптивних можливостей організму спортсмена після напружених тренувань і змагальних навантажень перетренувань, а також для реабілітації та профілактики спортивних травм.

Потрібно відзначити, що оздоровчо-реабілітаційні фактори використовуються в системі організації праці, при цьому доповнюють традиційні елементи виробничої фізичної культури. Мета їх використання - профілактика професійних захворювань і усунення несприятливих наслідків виробничих навантажень. Це відновлювальні вправи, ефективність яких можна збільшити за допомогою масажу, психорегулятивних та інших засобів.

Рекреативная фізична культура - це відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (фізичні вправи, рухливі або спортивні ігри, туризм, полювання, фізкультурно-спортивні розваги), елементами якої є побутові, оздоровчо-рекреативні форми фізичної культури.

Побутові форми фізичної культури використовуються з метою задоволення особистих потреб людини у фізичному удосконаленні (оптимізація фізичного розвитку, вдосконалення тих чи інших фізичних якостей, формування правильної статури, зміцнення функціональних систем і т.п.), а також організації здорового дозвілля. В рамках побутової фізичної культури можна виділити такі її основні форми: сімейна, внесемейное-



побутова (І.І. Сулімані, 1987), база-пролонгована, гігієнічна і рекреативная, оздоровчо-реабілітаційна і базовий спорт (Л.П. Матвеев, 1991) .

Оздоровчо - рекреативні форми розглядають як спосіб активного відпочинку, переважно як рухову активність, що впливає на оптимізацію функціонального стану організму і нормалізацію його на рівні звичайного повсякденного стану. Вони створюють сприятливі передмови життєвої активності, значною мірою впливають на повсякденне настрої, а в сукупності з іншими видами фізичної культури гарантують зміцнення і збереження здоров'я і загальної працездатності.

Добровільні спортивні товариства є масовими громадськими об'єднаннями. У своїй діяльності вони керуються законами України «Про фізичну культуру і спорт», «Про об'єднання громадян» та іншими законодавчими актами України. В Україні створені добровільні спортивні товариства «Україна», «Колос», «Динамо», ЦСКА, «Гарт», які діють відповідно до статутів і положень про них.

Розробник: \_\_\_\_\_ докт. пед. наук, проф. Приходько В.В.

### **Лекція 3:**

#### **Тема: Організаційна структура фізичної культури і спорту в областях України.**

#### **План:**

1. Управління з питань фізкультури і спорту облдержадміністрації і місцевої ради.
2. Громадські спортивні формування обласного, міського і районного підпорядкування.

#### **Література:**

1. Бака М.М. Организационно-методические основы развития физической культуры и спорта в республике (на материалах Украины). – Автореф. ... докт. пед. наук в форме научн. докл. – М., 1990. – 32с.
2. Визитей Н.Н. Социология спорта.- Киев.: Олимпийская литература,2005. – 247с.
3. Керівник адміністративної служби : навч. посібник / [Малий В. В., Приходько В. В. та ін.] ; під ред. В. В. Малого. – Дніпропетровськ : ІМА прес, 2011. – 299 с.
4. В.Н. Платонов Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
5. Савченко В.Г. Адміністративний менеджмент : навч. посібник / В.Г. Савченко, В.В. Приходько, Н.Г. Долбишева. – Д.: Інновація, 2015.–176 с.
6. Теорія організації : навч. посібник [Приходько В.В., Прокопенко В.І., Малий В.В. та ін.] ; під ред. І.В. Шереметьєвої. – Дніпропетровськ : НГУ, 2011. – 258 с.

#### **1. Управління з питань фізкультури і спорту облдержадміністрації і місцевої ради.**

Органи виконавчої влади суб'єктів управління в галузі фізичної культури і спорту здійснюють:

1) розробку і реалізацію програм розвитку фізичної культури і спорту України.

2) впровадження фізичної культури і спорту в режим навчання, праці громадян різних вікових груп на основі затверджених нормативів фізичної підготовленості.

3) збільшення кількості спортивних шкіл, центрів і клубів всіх видів і типів і забезпечення підготовки спортивного резерву спортсменів високого класу для збірних команд України з різних видів спорту.

4) розробка і реалізація календарних планів фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів, в тому числі організацію всеукраїнських та міжнародних спортивних змагань та навчально-тренувальних зборів.

5) формування органів управління фізичної культури і спорту, координацію їх діяльності та взаємодію;

Забезпечення спільно з державними органами виконавчої влади в галузі фізичної культури і спорту, Національним олімпійським комітетом і федераціями з різних видів спорту підготовки збірних команд України та збірних команд суб'єктів України і їх виступів на всеукраїнських та міжнародних спортивних змагань.

Керівники управлінь (комітетів) і працівники їх відділів повинні знати загальні та конкретні принципи пристрою комітетів та інших організацій системи фізичної культури і спорту.

Щоб весь виробничий процес управління (комітету) здійснювався, тобто знаходився в дії, необхідна наявність обслуговуючої підсистеми. Функція її полягає в тому, щоб утримувати в справному стані будівлі, кабінети, обладнання та ін.

Підсистема технічної підготовки забезпечує кількісну сумісність усіх факторів виробничого процесу (потрібної кількості та обсягу інформації, технічних засобів і ін.).

Підсистема - організація підготовки виробничого процесу. Вона підтримує порядок і дисципліну в комітеті, раціонально розміщує і з'єднує

різні види праці відповідно до виконуваних функцій підрозділами, відділами, службами.

Підсистема - управління (керівництво) всією діяльністю - виконує інтегративну функцію, тобто координує і погоджує всі роботи в єдиний виробничий процес для виконання поставленої мети і завдань.

Основний процес в комітеті спрямований на реалізацію продукту праці, тобто кінцевого результату - це забезпечення спортивних організацій усіма видами ресурсів (матеріальними засобами, кадрами, організаційної документацією та ін.).

Для того щоб управління (комітет) з фізичної культури і спорту функціонувало на високому рівні, необхідно вміло організувати всю його діяльність в просторі і часі. Значить організація, як функція, є основним елементом усього процесу, на її основі упорядковується робота адміністрації та виконавців.

Отже, організація як об'єкт являє організаційну структуру, оформлену у вигляді документів: статуту, положення. З іншого боку, організація - це функція управління або процес, за допомогою якої реалізується діяльність управлінського органу відповідно його підсистем (див. Рис.1 4.3.).

При організації матеріальної підготовки виробничого процесу управління (комітету) керівнику необхідно знати:

1. Які предмети праці, і в якій кількості будуть потрібні в процесі роботи?
2. Які засоби і знаряддя праці використовувати, в якій кількості?
3. Скільки і яких потрібно матеріальних засобів?
4. Як забезпечити всі підрозділи, відділи організаційної документацією: положеннями, інструкціями, нормативами, як їх розробити, довести до виконавців?
5. Коли знадобляться кадри, в якій кількості? Де їх знайти, як правильно розподілити?
6. Яку необхідно мати науково-технічну інформацію?

## **2. Громадські спортивні формування обласного, міського і районного підпорядкування.**

Первинною ланкою самодіяльної організації фізкультурного руху в Україні є колективи фізкультури на підприємствах, в установах, організаціях, які об'єднують на основі добровільності громадян за їх інтересами у фізкультурно-спортивному русі. У громадські спортивні об'єднання входять і фізкультурно-спортивні об'єднання, клуби за місцем проживання, центри інвалідного спорту (інваспорт).

Закон України «Про місцеве самоврядування в Україні» визначає систему, і повноваження органів місцевого самоврядування в галузі фізичної культури, спорту і туризму. До відання виконавчих органів сільських, селищних, міських рад належать власні (самоврядні) повноваження: управління закладами фізкультури і спорту, оздоровчими закладами, молодіжними, підлітковими закладами за місцем проживання, організація їх матеріально-технічного та фінансового забезпечення. Вони вирішують питання організації медичного обслуговування і харчування в установах фізичної культури і спорту, створюють умови для занять фізичною культурою і спортом за місцем проживання населення та в місцях масового відпочинку; згідно із законодавством реєструють статuti (положення) фізкультурно-оздоровчих установ незалежно від форм власності.

Відповідно до Державної програми розвитку фізичної культури, спорту (до 2011) виконавчі комітети місцевих рад за участю структурних підрозділів центральних органів виконавчої влади на місцях розробляють регіональні програми розвитку фізичної культури, спорту і туризму. У програмах визначені пріоритети в діяльності структурних підрозділів міських і районних рад щодо забезпечення здоров'я дітей, молоді, робітників, підлітків і службовців, а також інших працівників, створення механізму залучення коштів з різних джерел для поліпшення матеріально-технічної бази галузі. Органи місцевого самоврядування сприяють

розвитку самодіяльного масового спорту (його основу становлять різноманітні фізкультурно-спортивні секції), заохочують і стимулюють діяльність підприємств, установ, організації і громадян у цій сфері.

Не допускається використання коштів Державного бюджету України та бюджетів місцевого самоврядування, а також позабюджетних коштів, передбачених на фізичну культуру, спорт і туризм, не за призначенням. На розвиток фізичної культури і спорту підприємства, установи та організації спрямовують кошти в порядку, визначеному законодавством.

Місцеві ради запроваджують систему пільг і заохочень для підприємств, які спрямовують частину свого прибутку на розвиток фізичної культури і спорту, будівництво спортивних об'єктів, організацію відпочинку. Відповідно до Закону України від 5 лютого 1993 «Про сприянні соціальному становленню та розвитку молоді України» учні, студенти та всі неповнолітні діти мають право на безкоштовне і пільгове користування об'єктами фізкультури і спорту.

Заклад фізичної культури і спорту - юридична особа різних форм власності та організаційно-правових форм, яке забезпечує задоволення потреб громадян у сфері фізичної культури і спорту шляхом надання фізкультурно-спортивних послуг (господарську діяльність здійснює відповідно до наданої ліцензії); органами статистики йому присвоюється відповідний код державного класифікатора видів економічної діяльності.

Розробник: \_\_\_\_\_ докт. пед. наук, проф. Приходько В.В.

## **Лекція 4:**

### **Тема: Організації фізкультурно-спортивної спрямованості.**

#### **План:**

1. Спортивні клуби за місцем проживання.
2. Дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ), школи вищої спортивної майстерності (ШВСМ).
3. Спортивні клуби з видів спорту.
4. Фізкультурно-оздоровчі центри.
5. Стадіони і спортивні комплекси, що мають статус юридичної особи.
6. Кафедри фізичного виховання закладу вищої освіти.

#### **Література:**

1. Бака М.М. Организационно-методические основы развития физической культуры и спорта в республике (на материалах Украины). – Автореф. ... докт. пед. наук в форме научн. докл. – М., 1990. – 32с.
2. Визитей Н.Н. Социология спорта.- Киев.: Олимпийская литература,2005. – 247с.
3. Керівник адміністративної служби : навч. посібник / [Малий В. В., Приходько В. В. та ін.] ; під ред. В. В. Малого. – Дніпропетровськ : ІМА прес, 2011. – 299 с.
4. В.Н. Платонов Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
5. Савченко В.Г. Адміністративний менеджмент : навч. посібник / В.Г. Савченко, В.В. Приходько, Н.Г. Долбишева. – Д.: Інновація, 2015.–176 с.
6. Теорія організації : навч. посібник [Приходько В.В., Прокопенко В.І., Малий В.В. та ін.] ; під ред. І.В. Шереметьєвої. – Дніпропетровськ : НГУ, 2011. – 258 с.

#### **1. Спортивні клуби за місцем проживання.**

Фізкультурно-оздоровча діяльність за місцем проживання та відпочинку громадян. Забезпечує умови для фізкультурно-оздоровчої

діяльності за місцем проживання та відпочинку громадян покладається на місцеві органи виконавчої влади та органи місцевого самоврядування за рахунок коштів відповідних бюджетів на основі державних нормативів фінансування програм з фізичної культури і спорту. Вони створюють у містах центри фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх", будують і утримують відповідні спортивні споруди, співпрацюють на договірних засадах з організаціям фізкультурно-спортивної спрямованості і закладами фізичної культури і спорту шляхом надання допомоги у виділенні місць для фізкультурно-оздоровчої діяльності в населених районах, в парках культури і відпочинку, інших місцях масового відпочинку населення, використанні для цих цілей спортивних споруд незалежно від їх приладдя ти.

Керівники санаторіїв і курортних закладів, будинків відпочинку і туристичних баз усіх форм власності створюють умови для використання в процесі лікування і відпочинку громадян різних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності та фізичної реабілітації з метою зміцнення їх здоров'я, профілактики і лікування захворювань, в тому числі шляхом залучення фахівців сфери фізичної культури і спорту.

Фізкультурно-спортивні клуби створюються за місцем проживання, роботи, навчання громадян на основі членства і здійснюють свою діяльність у формі громадських організацій. До основних видів діяльності фізкультурно-спортивних клубів відноситься участь в організації роботи з розвитку фізичної культури і спорту серед різних категорій громадян і груп населення.

Фізкультурно-спортивні клуби мають право об'єднуватися в асоціації (союзи) на місцевому, регіональному та загальноукраїнському рівнях.

Створення, діяльність, реорганізація та ліквідація фізкультурно-спортивних клубів здійснюються відповідно до законодавства України про громадські об'єднання з урахуванням особливостей, встановлених цим Законом.



Фізкультурно-спортивним клубам і їх об'єднанням може бути надана фінансова, майнова, інформаційна, консультаційна підтримка, а також підтримка в галузі підготовки, додаткової професійної освіти працівників і добровольців (волонтерів) в установленому законодавством України порядку.

Надання фінансової підтримки фізкультурно-спортивним клубам і їх об'єднанням може здійснюватися в установленому законодавством України порядку за рахунок бюджетних асигнувань (місцевих бюджетів) шляхом надання субсидій.

Надання майнової підтримки фізкультурно-спортивним клубам та їх об'єднанням здійснюється органами державної влади та органами місцевого самоврядування шляхом передачі у володіння і (або) у користування таким клубам і їх об'єднанням державного або муніципального майна, в тому числі спортивної екіпіровки, спортивного обладнання та інвентарю . Зазначене майно має використовуватися тільки за цільовим призначенням.

Організації, на базі яких створюються фізкультурно-спортивних клубів, має право надавати підтримку таким фізкультурно-спортивним клубам.

## **2. Дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ), школи вищої спортивної майстерності (ШВСМ).**

Дитячо-юнацька спортивна школа (далі – спортивна школа) є позашкільним навчальним закладом спортивного профілю – закладом фізичної культури і спорту, який забезпечує розвиток здібностей вихованців в обраному виді спорту, визнаному в Україні, створює необхідні умови для гармонійного виховання, фізичного розвитку, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку і дозвілля дітей та молоді, самореалізації, набуття навичок здорового способу життя, підготовки спортсменів для резервного спорту.

Спортивна школа у своїй діяльності керується Конституцією та законами України, актами Президента України і Кабінету Міністрів України,

наказами Мінмолодьспорту, МОН, інших центральних органів виконавчої влади, рішеннями місцевих органів виконавчої влади та органів місцевого самоврядування, цим Положенням і власним статутом.

Дія цього Положення поширюється на такі типи спортивних шкіл, як комплексні дитячо-юнацькі спортивні школи, дитячо-юнацькі спортивні школи з видів спорту, дитячо-юнацькі спортивні школи для інвалідів, спеціалізовані дитячо-юнацькі спортивні школи олімпійського резерву, спеціалізовані дитячо-юнацькі спортивні школи для інвалідів паралімпійського та дефлімпійського резерву незалежно від їх підпорядкування та форми власності.

Мінмолодьспорт здійснює в установленому порядку організаційно-методичне забезпечення діяльності спортивних шкіл незалежно від підпорядкування, типу і форми власності.

Спортивні школи можуть бути державної, комунальної або приватної форми власності.

Засновником спортивних шкіл можуть бути:

- центральні та місцеві органи виконавчої влади і органи місцевого самоврядування;
- фізкультурно-спортивні товариства, інші громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості;
- підприємства, установи, організації та їх об'єднання, крім державних та комунальних;
- громадяни України.

Спортивна школа є юридичною особою і діє на підставі статуту, що розробляється на основі цього Положення та затверджується засновником (власником).

Спортивна школа у своїй структурі має відділення з певних видів спорту, інші підрозділи, що передбачені її статутом та відповідають меті діяльності спортивної школи. Відкриття (закриття) відділень з певних видів спорту здійснюється за рішенням засновника (власника) спортивної школи,

погодженим із структурним підрозділом з фізичної культури і спорту місцевого органу виконавчої влади або органу місцевого самоврядування.

Спортивна школа у місті повинна мати у штатному розписі не менше ніж вісім ставок тренера-викладача, з них не менше чотирьох штатних одиниць; у сільській місцевості – не менше ніж чотири ставки, з них не менше двох штатних одиниць (спортивна школа для інвалідів - відповідно чотири і три), а також власну або орендовану матеріально-технічну базу, науково-методичне і медичне забезпечення, необхідні кошти, зокрема фонд оплати праці. У комплексних дитячо-юнацьких спортивних школах діють відділення не менш як з двох видів спорту.

Відділення з певного виду спорту спортивної школи може включати:

- групи початкової підготовки, в яких здійснюється відбір обдарованих вихованців для подальшої спеціалізації в обраному виді спорту, забезпечується підвищення у них інтересу до регулярної рухової активності, розвиток здібностей, формування морально-етичної і волевої поведінки, опанування вихованцями основ техніки і тактики обраного виду спорту;

- групи попередньої базової підготовки, в яких здійснюється підготовка вихованців до тренувальних та змагальних навантажень, необхідних для досягнення високих спортивних результатів, забезпечується підвищення рівня фізичної підготовки та поліпшення спортивних результатів вихованців;

- групи спеціалізованої базової підготовки, до яких залучається оптимальна кількість перспективних вихованців з метою спеціалізованої спортивної підготовки для досягнення ними високих спортивних результатів;

- групи підготовки до вищих досягнень для забезпечення досягнення вихованцями високих спортивних результатів на всеукраїнських та міжнародних змаганнях, підготовки резерву до національних збірних команд України.

Спортивна школа підлягає державній атестації, яка проводиться не рідше одного разу на 10 років у порядку, встановленому МОН. Результати

державної атестації спортивних шкіл оприлюднюються у засобах масової інформації.

Спортивним школам у порядку, встановленому Мінмолодьспортом, надається:

- вища категорія – Мінмолодьспортом за поданням Міністерства освіти і науки, молоді та спорту Автономної Республіки Крим, структурних підрозділів з фізичної культури та спорту обласних, Київської та Севастопольської міських держадміністрацій;

- перша категорія – Міністерством освіти і науки, молоді та спорту Автономної Республіки Крим, структурними підрозділами з фізичної культури та спорту обласних, Київської та Севастопольської міських держадміністрацій за поданням структурних підрозділів з фізичної культури та спорту районних держадміністрацій або органів місцевого самоврядування для міст обласного значення;

- друга категорія – структурними підрозділами з фізичної культури та спорту районних держадміністрацій або органів місцевого самоврядування для міст обласного значення за поданням засновника (власника) спортивної школи.

Категорія надається спортивній школі на підставі заяви засновника (власника) або уповноваженого ним органу та з урахуванням вимог, визначених у додатку, строком на чотири роки. Після закінчення строку категорія підтверджується або змінюється. Спортивна школа, яка не одержала вищу, першу або другу категорію, вважається такою, що не має категорії. Орган, який надав спортивній школі вищу, першу або другу категорію, має право перевірити дотримання вимог, визначених у додатку до цього Положення. За підсумками перевірки спортивна школа може бути позбавлена наданої категорії.

Надання відповідної категорії спортивній школі підтверджується свідоцтвом, форма якого затверджується Мінмолодьспортом.

Спеціалізованою дитячо-юнацькою спортивною школою олімпійського резерву (СДЮШОР) може бути лише спортивна школа, яка має вищу категорію з олімпійських видів спорту.

Спортивна школа набуває такого статусу за рішенням Мінмолодьспорту.

Відділення з певного виду спорту відкривається у спеціалізованій дитячо-юнацькій спортивній школі олімпійського резерву за погодженням з Мінмолодьспортом за умови його відповідності вимогам, визначеним у додатку до цього Положення. У спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних школах олімпійського резерву не допускається відкриття відділень з неолімпійських видів спорту.

Спеціалізованою дитячо-юнацькою спортивною школою для інвалідів паралімпійського та дефлімпійського резерву може бути за погодженням з Національним комітетом спорту інвалідів України лише спортивна школа, яка має вищу категорію.

Утворення, реорганізація та ліквідація спортивної школи здійснюється в установленому порядку.

Навчально-тренувальна та спортивна робота спортивної школи проводиться за навчальними програмами з видів спорту, що затверджуються Мінмолодьспортом.

Основними формами навчально-тренувальної роботи є групові навчально-тренувальні заняття, тренування за індивідуальними планами, виховні заходи, медико-відновлювальні заходи, навчально-тренувальні збори, практика суддівства спортивних змагань.

Основною формою спортивної роботи є участь вихованців у спортивних змаганнях різного рівня.

Навчальний рік у спортивній школі починається з 1 вересня.

Річний навчальний план для кожної групи розраховується на 52 тижні. У межах зазначеного плану передбачається проведення протягом шести тижнів навчально-тренувальних занять в умовах спортивно-оздоровчого

табору та/або за індивідуальними планами вихованців на період їх активного відпочинку.

Тривалість навчальної години в спортивній школі становить 45 хвилин.

Тривалість одного заняття в спортивній школі не може перевищувати:

- двох навчальних годин у групах початкової підготовки;
- трьох навчальних годин у групах попередньої базової підготовки, за винятком четвертого і п'ятого років навчання, коли допускається чотири навчальні години, але не більше двох разів на тиждень;
- не менше чотирьох навчальних годин у групах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень.

Режим щоденної роботи спортивної школи визначається розкладом занять, що затверджується на навчальний рік директором спортивної школи, правилами внутрішнього трудового розпорядку та колективним договором між адміністрацією спортивної школи та профспілковим комітетом, а у разі відсутності профспілкового комітету – представниками трудового колективу, що обрані та уповноважені ним.

У період канікул у загальноосвітніх навчальних закладах спортивна школа працює за окремим планом, затвердженим її директором.

Адміністрація спортивної школи створює для вихованців, тренерів-викладачів та інших працівників безпечні умови для навчально-тренувальної, спортивної та іншої роботи.

Норми наповнюваності груп відділень з видів спорту і тижневий режим навчально-тренувальної та спортивної роботи спортивних шкіл установлюються відповідно до навчальних програм з видів спорту.

Наповненість груп початкової підготовки та груп попередньої базової підготовки у канікулярний період корегується директором спортивної школи і повинна становити не менше 50 відсотків норми наповнюваності.

Проект плану комплектування відділень з видів спорту на наступний навчальний рік подає директор спортивної школи засновникові (власникові)

або уповноваженому ним органу до 25 серпня поточного року для затвердження.

Списки вихованців груп відділень з видів спорту затверджуються директором спортивної школи до 1 вересня, а для груп початкової підготовки – до 1 жовтня поточного року. Протягом навчального року у зазначені списки у разі потреби можуть вноситися в установленому порядку зміни.

Списки вихованців груп спеціалізованої базової підготовки і груп підготовки до вищих досягнень погоджуються відповідно з Міністерством освіти і науки, молоді та спорту Автономної Республіки Крим і структурними підрозділами з фізичної культури та спорту обласних, Київської та Севастопольської міських держадміністрацій.

До спортивної школи приймаються всі особи, що бажають займатися фізичною культурою і спортом, які виконали нормативи з фізичної підготовленості, встановлені навчальними програмами з видів спорту, та не мають медичних протипоказань.

Зарахування до спортивної школи здійснюється на підставі заяви батьків або осіб, що їх замінюють, медичного висновку лікаря поліклініки за місцем проживання або лікаря загальноосвітнього навчального закладу про відсутність медичних протипоказань для занять.

Мінімальний вік дитини, що підлягає зарахуванню до спортивної школи, залежить від специфіки виду спорту та визначається Мінмолодьспортом за погодженням з МОЗ.

Переведення вихованців спортивної школи відповідно з групи початкової підготовки до групи попередньої базової підготовки, групи спеціалізованої базової підготовки та групи підготовки до вищих досягнень здійснюється після виконання ними встановлених вимог, зазначених у навчальних програмах з видів спорту.

Вихованці, які досягли 18 років, залишаються у спортивній школі у групах попередньої базової підготовки четвертого і п'ятого року навчання, групах спеціалізованої базової підготовки та групах підготовки до вищих

досягнень за наявності позитивної динаміки показників підготовленості та високих спортивних результатів за погодженням з Міністерством освіти і науки, молоді та спорту Автономної Республіки Крим, структурними підрозділами з фізичної культури та спорту обласних, Київської та Севастопольської міських держадміністрацій. Вихованці можуть перебувати у спортивній школі до 23 років включно. У разі досягнення вихованцями граничного віку під час навчального року вони мають право продовжити навчання до закінчення поточного навчального року.

Вихованці спортивної школи, які направлені для підвищення рівня спортивної майстерності до спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, шкіл вищої спортивної майстерності, центрів олімпійської підготовки і команд з ігрових видів спорту, які беруть участь у чемпіонатах України серед команд вищих ліг, не включаються до кількісного складу груп спортивної школи, але можуть брати участь у спортивних змаганнях у складі команд спортивної школи протягом двох років з часу їх направлення за рахунок коштів такої спортивної школи виходячи з її фінансових можливостей. За тренером-викладачем спортивної школи зберігаються протягом двох років з часу направлення зазначених вихованців раніше встановлені надбавки (доплати) за їх підготовку.

### **3. Спортивні клуби з видів спорту.**

У якості прикладу змісту та діяльності спортивного клубу наводимо частину Статуту Комунального підприємства сумської міської ради «Муніципальний спортивний клуб з хокею на траві «Сумчанка».

#### **1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

1.1. Комунальне підприємство „Муніципальний спортивний клуб з хокею на траві „Сумчанка” Сумської міської ради є комунальним підприємством, яке засновано на комунальній власності територіальної громади міста Суми. Підприємство у своїй діяльності керується Конституцією України, Господарським кодексом України, Цивільним



кодексом України, актами Президента України та Кабінету Міністрів України, наказами Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту України, розпорядчими документами облдержадміністрації, міської ради, наказами відділу у справах сім'ї, молоді та спорту Сумської міської ради, іншими діючими нормативно-правовими актами України та цим Статутом.

1.2. Підприємство - самостійний суб'єкт господарювання, який є юридичною особою, має самостійний баланс, розрахунковий та інші рахунки в установах банків, печатку із власним найменуванням.

1.3. Права і обов'язки юридичної особи Підприємство набуває з дня його державної реєстрації.

Підприємство має право від свого імені укладати договори, набувати майнові та немайнові права, нести обов'язки, бути позивачем і відповідачем в судах.

1.4. Засновником підприємства є Сумська міська рада.

Підприємство підпорядковується відділу у справах сім'ї, молоді та спорту Сумської міської ради.

1.5. Підприємство звітує у своїй діяльності перед Засновником та відділом у справах сім'ї, молоді та спорту Сумської міської ради.

1.6. Підприємство несе відповідальність за своїми зобов'язаннями в межах належного йому майна згідно з чинним законодавством. Підприємство не несе відповідальності за зобов'язаннями Засновника. Засновник не несе відповідальності за зобов'язаннями Підприємства.

1.7. Повне найменування Підприємства:

- українською мовою – комунальне підприємство Сумської міської ради „Муніципальний спортивний клуб з хокею на траві „Сумчанка”,

- російською мовою – комунальное предприятие Сумского городского совета „Муниципальный спортивный клуб по хоккею на траве „Сумчанка”.

1.8. Скорочене найменування Підприємства:

-українською мовою – КП СМР „МСК з хокею на траві „Сумчанка”,

-російською мовою – КП СГР „МСК по хокею на траве „Сумчанка”.

1.9. Місцезнаходження Підприємства: Україна, місто Суми, вулиця Горького, будинок 21.

## **2. ПРЕДМЕТ, ОСНОВНІ ЦІЛІ, МЕТА**

### **ЗАВДАННЯ ТА ВИДИ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДПРИЄМСТВА**

2.1. Підприємство виробляє стратегію перспективного розвитку фізичною культурою і спортом.

Цілями діяльності Підприємства є:

- підготовка кваліфікованих спортсменів з хокею на траві для збірної команди України;
- забезпечення комплектування збірних команд міста для участі в обласних, всеукраїнських та міжнародних змаганнях;
- розробка й реалізація програм розвитку хокею на траві в місті Суми;
- реалізація програм розвитку шляхом забезпечення спортивними майданчиками, спорудами, будівництва стадіонів;
- сприяння в розвитку й пропаганді фізичної культури й спорту як ефективного оздоровлення, виховання, подолання наркоманії, алкоголізму й паління серед мешканців міста Суми;
- сприяння іншим спортивним підприємствам, а також громадським об'єднанням і спортивним клубам у проведенні спортивних змагань, фізкультурно-оздоровчих заходів, удосконалюванню організаційних і методичних основ фізичної культури й спорту, розвитку й зміцненню спортивних зв'язків, у тому числі міжміських та міжнародних.

2.2. Для досягнення статутних цілей Підприємство вирішує наступні завдання:

- участь разом з іноземними, державними фізкультурно-спортивними, громадськими організаціями міста Суми в розробці й реалізації програм розвитку хокею на траві серед населення, спрямованих на максимальне задоволення його потреб у заняттях фізичною культурою, спортом;
- залучення ресурсів для реалізації статутних цілей Підприємства;

- сприяння діяльності в сфері фізичної культури, спорту, духовного розвитку громадян, насамперед молоді;
- поліпшення системи зв'язку й обміну інформацією між організаціями й фахівцями в області фізичної культури й спорту;
- розвиток, зміцнення матеріально-спортивної бази Підприємства;
- сприяння участі мешканців, що займаються спортом у міських, міжрегіональних і міжнародних змаганнях з хокею на траві, інших заходах щодо спорту.

2.3. Для досягнення статутних цілей і завдань Підприємство відповідно до діючого законодавства здійснює наступну діяльність:

- організує й проводить спортивні змагання з хокею на траві різних рівнів, в тому числі міжнародні;
- організує й проводить спортивні лотереї, виставки, інші заходи, безпосередньо пов'язані з розвитком хокею на траві та фізичної культури й спорту;
- здійснює добродійну діяльність;
- розвиває співробітництво з українськими й іноземними організаціями, що мають подібні цілі й завдання;
- проводить зустрічі, консультації, семінари з фахівцями з хокею на траві;
- сприяє фахівцям з хокею на траві в працевлаштуванні;
- здійснює відповідно до діючого законодавства підприємницьку, у тому числі зовнішньоекономічну діяльність, і набуває майно для ведення підприємницької діяльності;
- здійснює іншу, не заборонену чинним законодавством діяльність, спрямовану на досягнення статутних цілей.

2.4. Підприємство створюється для задоволення суспільних та особистих потреб з метою одержання прибутку шляхом систематичного здійснення виробничої, науково-дослідної, підприємницької діяльності по наданню послуг з фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості та

іншої господарської діяльності в порядку, передбаченому чинним законодавством.

2.5. Підприємство сприяє реалізації програм розвитку державної політики з питань сім'ї, молоді, фізичної культури та спорту в місті.

2.6. Предметом діяльності Підприємства є здійснення будь-якої діяльності, що не суперечить його цілям та чинному законодавству України.

2.7. Підприємство вправі здійснювати інші види діяльності, що не суперечать його цілям і чинному законодавству України.

2.8. Ліцензовані види діяльності здійснюються Підприємством тільки після одержання відповідних ліцензій.

### **3. МАЙНО ПІДПРИЄМСТВА**

3.1. Майно Підприємства складають основні фонди та оборотні кошти, а також інші цінності, вартість яких відображається у самостійному балансі Підприємства.

3.2. Майно Підприємства є комунальною власністю територіальної громади міста Суми і належить Підприємству на праві господарського відання.

Здійснюючи право господарського відання, Підприємство володіє і користується закріпленим за ним майном за згодою власника, з додержанням норм чинного законодавства України.

3.3 Підприємству надається право здавати в оренду, надавати безоплатно в тимчасове користування, найм належні йому будинки, споруди, устаткування, транспортні засоби, інвентар, сировину та інші матеріальні цінності, а також списувати їх з балансу за згодою про перелічені дії Засновника або орган, уповноважений ним.

3.4. Джерелами формування майна Підприємства є:

- майно, передане йому Засновником;
- придбання майна інших фізичних та юридичних осіб;
- благодійні внески, пожертвування фізичних та юридичних осіб;
- кредити банків за згодою Засновника;

- капітальні вкладення та дотації з бюджетів усіх рівнів;
- інші джерела, не заборонені чинним законодавством.

3.5. Збитки, завдані Підприємству в результаті порушення його майнових прав громадянами, юридичними особами, державними органами чи органами місцевого самоврядування, відшкодовуються Підприємству в порядку, визначеному чинним законодавством України.

3.6. За рахунок майнового вкладу Засновника у вигляді грошових коштів створюється Статутний фонд Підприємства у розмірі 100 000,000 грн.

3.7. За рішенням Засновника Статутний фонд Підприємства може збільшуватись або зменшуватись з дотриманням порядку, що передбачений діючим законодавством України.

3.8. Статутний фонд Підприємства може формуватись за рахунок будь - яких матеріальних цінностей, нерухомості, майнових та немайнових прав, грошових коштів, цінних паперів тощо.

## **4. ПРАВА Й ОBOB'ЯЗКИ ПІДПРИЄМСТВА**

### **4.1. Права Підприємства:**

4.1.1. Самостійно планує свою діяльність, визначає стратегію та основні напрями свого розвитку за згодою Засновника;

4.1.2. Вільно поширює інформацію про свою діяльність;

4.1.3. Виступає з ініціативами по різних питаннях спортивного громадського життя, вносить пропозиції в органи державної влади, місцевого самоврядування з питань діяльності Підприємства.

4.1.4. Створює філії, представництва, відділення та інші відособлені підрозділи з правом відкриття поточних і розрахункових рахунків і затверджує Положення про них з дозволу Засновника.

### **4.2. Обов'язки Підприємства:**

4.2.1. Забезпечує своєчасну сплату податків та інших обов'язкових відрахувань згідно з чинним законодавством України;

4.2.2. Щорічно звітує про свою діяльність і використання комунального майна перед Сумською міською радою;

4.2.3. Несе інші обов'язки відповідно до діючого законодавства й дійсним Статутом;

4.2.4. Здійснює заходи по вдосконаленню заробітної плати працівників з метою посилення матеріальної зацікавленості як в результатах особистої праці, так і в загальних підсумках роботи Підприємства, забезпечує економне і раціональне використання фонду споживання і своєчасні розрахунки з працівниками Підприємства;

4.2.5. Підприємство здійснює бухгалтерський та оперативний облік і веде статистичну звітність згідно з чинним законодавством. Директор Підприємства та головний бухгалтер несуть персональну відповідальність за додержання порядку ведення і достовірність бухгалтерського обліку та статистичної звітності.

## **5. Стадіони і спортивні комплекси, що мають статус юридичної особи.**

Фізкультурно-спортивні споруди являють собою єдину систему, що підрозділяється за функціональним призначенням на шість розділів:

- забезпечують заняття за програмами дитячих дошкільних установ і навчальних закладів;
- забезпечують заняття в процесі праці в режимі робочого часу і послерабочого відновлення;
- забезпечують підготовку до служби в збройних силах, процес військової служби та підтримання фізичного рівня для виконання спеціальних видів робіт (цивільна авіація, монтаж обладнання, ЛЕП і т.д.);
- забезпечують лікувально-профілактичну роботу серед населення (ЛФК поліклінік, споруди санаторіїв, будинків відпочинку, профілакторіїв);
- забезпечують заняття фізичними вправами в режимі відпочинку;
- забезпечують підготовку спортсменів вищого класу і проведення змагань.

Використання фізкультурно-спортивних споруд дитячих дошкільних установ, навчальних закладів підприємств (які перебувають на території

підприємства), що забезпечують підготовку до служби і службу в збройних силах, підтримка фізичного рівня і лікувально-профілактичну роботу серед населення визначається правилами внутрішнього розпорядку названих організацій.

У вільний від основних занять час спорудження навчальних закладів, підприємств, які не мають пропускового режиму і лікувально-профілактичних установ повинні використовуватися для надання населенню фізкультурно-спортивних послуг. Діяльність з надання платних послуг для названих вище споруд є непрофільною.

Споруди спеціалізованих спортивних баз збірних команд та навчально-тренувальних центрів, споруди ДЮСШ, ШВСМ, ЦОП, шкіл-інтернатів спортивного профілю за винятком спортивно-видовищних) використовуються відповідно, до вимог навчально-тренувального процесу. У вільний від занять час на них рекомендується надавати платні фізкультурно-спортивні послуги населенню, при цьому діяльність з надання платних послуг також є непрофільною.

Споруди обмеженого використання (спортивні лижні трампліни, гірськолижні і санно-бобслейні траси, велотреки і велокольцеві траси, тири та стрільбища), що вимагають від займаються спеціальної підготовки і призначені для навчально-тренувального процесу спортсменів високого класу і змагань можуть надавати послуги населенню при забезпеченні безпеки ( або послуги фізкультурно-оздоровчого) напрямки. Надання на них платних послуг також не є профільною діяльністю.

Решта споруди класифікуються за наступним ознакою - відповідність основних елементів правилам проведення змагань певного рівня або можливості забезпечення певного рівня фізкультурно-оздоровчої та навчально-спортивної роботи.

Класифікуються тільки споруди, що мають допоміжні приміщення з розрахунку нормативної пропускну здатності. Споруди, що не мають таких приміщень або мають недостатню кількість, не включаються до розрахунку

чисельності обслуговуючого персоналу, планового фонду заробітної плати, групи по оплаті праці керівників і фахівців, амортизаційних відрахувань на капітальний ремонт.

## **6. Кафедри фізичного виховання закладу вищої освіти.**

Кафедра фізичного виховання і спорту (далі - кафедра) відноситься до типу «невипускаючих кафедр» і є основним структурним підрозділом закладу вищої освіти (ЗВО), що здійснює навчальну і методичну діяльність по закріплених за нею дисципліною, яка виконує наукову роботу по єдиній тематиці, провідним виховну роботу серед студентів, підготовку науково-педагогічних кадрів та підвищення їх кваліфікації.

Кафедра може бути перейменована, реорганізована, ліквідована наказом ректора ЗВО на підставі рішення вченої ради.

Кафедра у своїй діяльності керується Законом України «Про освіту», Ліцензією ЗВО на право ведення освітньої діяльності, Статутом ЗВО, рішеннями Вченої ради, іншими нормативними актами України, локальними нормативними актами ЗВО.

Кафедра може бути створена як «кафедра фізичного виховання і спорту» відповідно до наказу ректора ЗВО або мати іншу назву, що відповідає її діяльності.

Безпосереднє управління кафедрою здійснює завідуючий кафедрою. Завідувач кафедри обирається вченою радою ЗВО на термін до п'яти років в порядку, передбаченому чинним положенням ЗВО «Про порядок виборів завідувача кафедри». Призначення на посаду та звільнення з посади провадиться наказом ректора ЗВО.

Завідувач кафедри здійснює організацію та керівництво всіма напрямками діяльності кафедри. Завідувач кафедри несе повну відповідальність за якість і своєчасність виконання покладених дійсним Положенням на кафедру завдань, реалізацію плану роботи кафедри в усіх напрямках діяльності.



На період тимчасової відсутності завідувача кафедрою розпорядженням завідувача кафедрою виконання його обов'язків тимчасово покладається на одного з найбільш авторитетних викладачів кафедри. На період тимчасової відсутності завідувача кафедрою на термін понад п'ять днів за поданням кафедри фізичного виховання і спорту, наказом ректора ЗВО призначається тимчасово виконуючий обов'язки завідувача кафедри.

На кафедрі передбачаються посади професорсько-викладацького складу (ПВС) і навчально-допоміжного персоналу (ДНП).

До складу кафедри входять:

- ПВС: професори, доценти, старші викладачі, викладачі, асистенти;
- навчально-допоміжний персонал (лаборанти різних категорій).

Склад ПВС кафедри включає в себе осіб, які працюють на постійній основі (штатні співробітники), за сумісництвом і на умовах погодинної оплати праці.

Штатними працівниками кафедри є викладачі, для яких робота в ЗВО є основною. Зазначені працівники можуть працювати на умовах повного робочого дня, а також на умовах неповного робочого часу.

Сумісництво може бути внутрішнім і зовнішнім. До внутрішніх сумісників відносяться працівники ЗВО, які виконують педагогічну роботу на кафедрі на умовах штатного сумісництва. До зовнішніх штатним сумісникам відносяться особи, які ведуть в ЗВО педагогічне навантаження за трудовим договором, але мають основне місце роботи в іншій організації.

Навчальна робота на умовах погодинної оплати праці здійснюється шляхом укладення строкових трудових договорів.

Для організації та здійснення наукової, науково-освітньої та інших видів діяльності в складі кафедри функціонує відповідальний викладач за науку. Компетенції та відповідальність за науку визначаються відповідним Положенням.

Усередині кафедри можуть утворюватися інші науково-дослідні лабораторії та інші підрозділи, що забезпечують навчальний процес і

науково-дослідну роботу. Створення таких підрозділів здійснюється на підставі рішення Вченої ради ЗВО.

Метою фізичного виховання і спорту студентів є формування фізичної культури особистості.

Для досягнення поставленої мети передбачається вирішення наступних виховних, освітніх, розвиваючих і оздоровчих завдань:

- основні напрямки кафедри фізичного виховання навчальна, Навчально-методична, спортивно-масова і оздоровча робота;

- забезпечення розуміння студентами ролі фізичної культури викладачами кафедри в розвитку особистості майбутнього вчителя і підготовці її до професійної діяльності;

- знання науково-практичних основ фізичної культури і здорового способу життя викладачами кафедри та їх передача студентам;

- формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установки на здоровий стиль життя, фізичне самовдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом майбутніх вчителів;

- оволодіння системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, психічне благополуччя, якостей і властивостей особистості, самовизначення у фізичній культурі;

- забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що є складовими психофізичної готовності студента до майбутньої професії;

- формування досвіду творчого використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей.

Розробник: \_\_\_\_\_ докт. пед. наук, проф. Приходько В.В.

## **Лекція 5:**

### **Тема: Функціональні обов'язки персоналу фізкультурно-спортивної організації.**

#### **План:**

1. Поняття про Тарифно-кваліфікаційні характеристики.
2. Галузеві тарифно-кваліфікаційні характеристики посад працівників фізичної культури і спорту.
3. Відомчі тарифно-кваліфікаційні характеристики (ТКХ) працівників фізичної культури і спорту: вчитель та його посадові обов'язки; керівник фізичного виховання та його посадові обов'язки; тренер-викладач освітньої установи та його посадові обов'язки; інструктор по фізичній культурі та його посадові обов'язки та інші ТКХ.

#### **Література:**

1. Бака М.М. Организационно-методические основы развития физической культуры и спорта в республике (на материалах Украины). – Автореф. ... докт. пед. наук в форме научн. докл. – М., 1990. – 32с.
2. Визитей Н.Н. Социология спорта.- Киев.: Олимпийская литература,2005. – 247с.
3. Керівник адміністративної служби : навч. посібник / [Малий В. В., Приходько В. В. та ін.] ; під ред. В. В. Малого. – Дніпропетровськ : ІМА прес, 2011. – 299 с.
4. В.Н. Платонов Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
5. Савченко В.Г. Адміністративний менеджмент : навч. посібник / В.Г. Савченко, В.В. Приходько, Н.Г. Долбишева. – Д.: Інновація, 2015.–176 с.
6. Теорія організації : навч. посібник [Приходько В.В., Прокопенко В.І., Малий В.В. та ін.] ; під ред. І.В. Шереметьєвої. – Дніпропетровськ : НГУ, 2011. – 258 с.

## **1. Поняття про Тарифно-кваліфікаційні характеристики.**

Держава забезпечує підготовку, перепідготовку та підвищення кваліфікації кадрів у сфері фізичної культури і спорту, особливу увагу приділяє їх підготовці для роботи в сільській місцевості.

Право проводити фізкультурно-оздоровчу та спортивну роботу, фізкультурно-спортивну та фізичну реабілітацію надається особам, які мають спеціальну освіту і відповідний освітньо-кваліфікаційний рівень. Тренери і спортивні судді проходять обов'язкову атестацію в порядку, визначеному центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту.

Центральний орган виконавчої влади з фізичної культури і спорту в установленому законодавством порядку бере участь у ліцензуванні та акредитації вищих навчальних закладів всіх рівнів, в яких здійснюється підготовка фахівців сфери фізичної культури і спорту.

Атестація тренерів та спортивних суддів, які беруть участь у фізкультурно-спортивних заходах для інвалідів, проводиться за участю Національного комітету спорту інвалідів України.

Право проводити фізкультурно-спортивну реабілітацію надається особам, кваліфікація яких підтверджена Національним комітетом спорту інвалідів України.

Держава сприяє розвитку волонтерського руху у сфері фізичної культури і спорту, члени якого на добровільних засадах надають безкоштовну допомогу в організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, пропагують здоровий спосіб життя, надають консультаційну допомогу. Особи, які залучаються до волонтерський рух, проходять спеціальну підготовку і атестацію в порядку, визначеному центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту. Волонтери у сфері фізичної культури і спорту безкоштовно забезпечуються спортивною формою організаторами відповідних заходів.

Держава забезпечує тренерам та іншим фахівцям сфери фізичної культури і спорту:

належні умови праці, побуту, відпочинку, медичне обслуговування;

підвищення кваліфікації один раз на п'ять років;

правова, соціальна, професійна захист;

компенсації, встановлені чинним законодавством, у разі втрати роботи, у зв'язку зі змінами в організації виробництва і праці;

призначення і виплату пенсії відповідно до чинного законодавства;

призначення пенсії за вислугу років тренерам в порядку, встановленому законодавством;

встановлення надбавок за спортивні звання;

виплату надбавок за вислугу років щомісячно у відсотках до посадового окладу залежно від стажу роботи в таких розмірах: понад 3 роки - 10 відсотків, понад 10 років - 20 відсотків, понад 20 років - 30 відсотків;

виплату щорічної грошової винагороди в розмірі до одного посадового окладу за сумлінну працю, зразкове виконання службових обов'язків;

виплату матеріальної допомоги в порядку, визначеному чинним законодавством для вирішення соціально-побутових питань;

встановлення середніх тарифних розрядів тренерам шкіл вищої спортивної майстерності, центрів олімпійської підготовки на рівні подвійної середньої заробітної плати працівників промисловості;

встановлення середніх тарифних розрядів тренерів спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, дитячо-юнацьких спортивних шкіл на рівні, що не нижчому від середніх тарифних розрядів працівників промисловості;

встановлення тарифних розрядів фахівцям, які працюють в сфері фізичної культури і спорту, до рівня середніх тарифних розрядів працівників в цілому по народному господарству;

встановлення середніх тарифних розрядів обслуговуючому персоналу відповідно до тарифними розрядами, що визначені Кабінетом Міністрів України.

У разі захворювання спортсмена або тренера штатної збірної команди України, що унеможливило виконання ними професійних обов'язків, або тимчасового переведення за цих чи інших обставин на іншу роботу, за ним зберігається попередній середній зарібок. У разі хвороби або каліцтва попередній середній зарібок виплачується до відновлення працездатності або встановлення інвалідності.

Тренерам та іншим фахівцям сфери фізичної культури і спорту, які працюють в сільській місцевості, а також пенсіонерам, які раніше працювали тренерами та іншими фахівцями сфери фізичної культури і спорту в цих населених пунктах і проживають у них, держава відповідно до чинного законодавства забезпечує безплатне користування житлом з опаленням і освітленням у межах встановлених норм. Вони мають право на безкоштовне отримання у власність земельної ділянки в межах земельної частки (паю) члена сільськогосподарського підприємства, сільськогосподарської установи та організації, розташованих на території відповідної ради, із земель сільськогосподарського підприємства, сільськогосподарської установи та організації, що приватизуються, або земель запасу чи резервного фонду, але не більше норм безоплатної передачі земельних учасків.

## **2. Галузеві тарифно-кваліфікаційні характеристики посад працівників фізичної культури і спорту.**

**Голова спортивного клубу.** Функції. Забезпечує керівництво спортивним клубом; організовує і планує всі напрямки фізкультурно-масової, спортивної, фінансово-господарської діяльності, несе повну відповідальність за виконання напрямків роботи в трудовому колективі; відповідає за оздоровлення працівників та членів їх сімей засобами фізичної культури, спорту і туризму, передбаченими планом соціально-

економічного розвитку підприємства (організації), цільовими комплексними програмами і включення цих питань до колективних договорів між профспілковою організацією (трудовим колективом) і адміністрацією підприємства (організації) ; веде документацію спортивного клубу; комплектує його штати і розподіляє функціональні обов'язки між штатними працівниками; сприяє розвитку видів спорту на підприємстві і в ДЮСШ, які розвиває спортивний клуб.

Повинен знати: чинне законодавство України, в тому числі з питань фізичної культури і спорту; регламент роботи; статuti організацій (федерацій), з якими клуб спілкується; Державна мова.

Кваліфікаційні вимоги. Повна або базова вища освіта відповідного напрямку підготовки (магістр, спеціаліст або бакалавр). Післядипломна освіта в галузі управління. Стаж роботи за професією: для магістра або спеціаліста - не менше 2 років, бакалавра - не менше 3 років.

**Головні тренери команди (збірної, клубної команди).** Функції. Здійснює загальне керівництво збірною командою України з виду спорту, тренерською радою збірної команди; несе відповідальність за виконання покладених на команду завдань. Розробляє календар спортивних заходів, цільову програму підготовки та участі збірної команди України з виду спорту в змаганнях і несе відповідальність за їх реалізацію. Забезпечує організацію навчально-тренувального та виховного процесу, дбає про здоровий морально-психологічний клімат в команді. Контролює і коригує плани індивідуальної підготовки членів збірної команди України з виду спорту, веде необхідну облікову і звітну документацію, співпрацює з комплексними науковими групами. Забезпечує формування складу збірної команди України для участі в офіційних міжнародних змаганнях з виду спорту згідно з вимогами затвердженої системи відбору та несе персональну відповідальність за її виступ в цих змаганнях. Здійснює контроль за дотриманням антидопінгових вимог. Контролює діяльність тренерів та спортсменів штатної національної збірної команди України.

Готує і подає пропозиції щодо матеріально-технічного та медико-біологічного забезпечення збірної команди України з виду спорту.

Повинен знати: чинне законодавство України, в тому числі з питань фізичної культури і спорту; новітні технології і сучасну методику спортивного тренування; становище Олімпійської Хартії; Статути міжнародної та національної федерацій; правила змагань з виду спорту; основні організаційні принципи навчально-тренувальної, наукової та лікувально-профілактичної роботи в команді; Державна мова.

Кваліфікаційні вимоги. Повна вища освіта відповідного напрямку підготовки (магістр, спеціаліст). Післядипломна освіта в галузі управління. Стаж роботи за професіями керівників нижчого рівня не менше 5 років.

**Директор (інший керівник) підприємства, установи. Функції.** Здійснює загальне керівництво організацією, визначає основні напрямки діяльності. Бере участь в розробці і здійсненні контролю планів діяльності організації, забезпечує їх реалізацію. Несе відповідальність перед державними органами виконавчої влади, Міністерством України, сім'ї, молоді та спорту. Забезпечує роботу з підготовки підприємства, організації для проведення навчально-тренувальних занять, спортивно-масових заходів. Здійснює контроль за проведенням будівництва, реконструкції, капітального та поточного ремонтів. Здійснює матеріально-технічне забезпечення виробничого процесу, створення оптимальних умов для соціального розвитку колективу, формування сучасної матеріально-технічної бази з високоякісним інвентарем, соціальної сфери.

Повинен знати: закони України; укази і розпорядження Президента України; постанови Кабінету Міністрів України; законодавчі та нормативно-правові акти державних органів, директивні документи Державного комітету України з фізичної культури і спорту; Державна мова.

Кваліфікаційні вимоги. Повна або базова вища освіта відповідного напрямку підготовки (магістр, спеціаліст або бакалавр). Післядипломна



освіта в галузі управління. Стаж роботи за професією: для магістра або спеціаліста - не менше 2 років, бакалавра - не менш 3 років.

**Директор комплексу (оздоровчого, спортивного, туристичного).**  
Функції Забезпечує керівництво спортивною спорудою відповідно до чинного законодавства України, нормативних документів Держкомспорту України та органів державних адміністрацій на місцях, і власного Статуту або Положення про спортивній споруді. Організовує роботи з підготовки спортивної споруди для проведення навчально-тренувальних занять з фізичної культури і спорту, спортивно-масових і оздоровчих заходів, спортивних свят та інших видовищних і громадських заходів. Забезпечує проведення будівництва, реконструкції, капітального та поточного ремонтів, впровадження науково-технічних розробок. Забезпечує створення оптимальних умов для соціального розвитку колективу, формування сучасної матеріально-технічної бази, соціальної сфери. Забезпечує виконання вимог Закону про охорону праці, правил і норм виробничої санітарії і протипожежного захисту. Проводить роботу підлогу підбору і розстановки кадрів. Вирішує питання в рамках своєї компетенції та доручає виконання окремих виробничо-господарських функцій іншим посадовим особам.

Повинен знати: закони України; укази і розпорядження Президента України; постанови Кабінету Міністрів України з питань фізичної культури і спорту, господарської діяльності; накази і нормативні документи Держкомспорту України; основи економіки та госпрозрахунку; організацію виробництва, праці та управління; трудове законодавство; Державна мова.

Кваліфікаційні вимоги. Повна або базова вища освіта відповідного напрямку підготовки (магістр, спеціаліст або бакалавр). Післядипломна освіта в галузі управління. Стаж роботи за професією: для магістра або спеціаліста - не менше 2 років, бакалавра - не менш 3 років.

**Директор навчального (навчально-тренувального комплексу).** Функції. Здійснює загальне керівництво навчально-тренувальним центром відповідно до чинного законодавства. Виконує розпорядження організацій, в безпосередньому віданні яких перебуває спортивна споруда, а також дотримується власного Статуту і положення про спортивній споруді. Забезпечує роботу з підготовки центру для проведення навчально-тренувальних занять і зборів спортсменів, спортивно-масових заходів. Здійснює контроль за проведенням будівництва, реконструкції, капітального та поточного ремонтів. Здійснює матеріально-технічне забезпечення виробничого процесу, створення оптимальних умов для соціального розвитку колективу, формування сучасної матеріально-технічної бази з високоякісним інвентарем, соціальної сфери.

Повинен знати: закони України; укази і розпорядження Президента України; постанови Кабінету Міністрів України з питань фізичної культури і спорту, господарської діяльності; накази і нормативні документи Держкомспорту України; основи економіки та госпрозрахунку, організації праці та управління; трудове законодавство; правила і норми охорони праці, виробничої санітарії протипожежного захисту; Державна мова.

Кваліфікаційні вимоги. Повна або базова вища освіта відповідного напрямку підготовки (спеціаліст або бакалавр). Післядипломна освіта в галузі управління. Стаж роботи за професією не менше 2 років.

**Директор школи (вищої спортивної майстерності, спеціалізованої дитячо-юнацького, спортивно-технічного).** Функції. Керує навчальною і виховною роботою в школі. Організовує і спрямовує діяльність всього колективу на своєчасне і якісне виконання планів з підготовки спортсменів-розрядників. Організовує методичну та спеціальну підготовку тренерів-викладачів, інструкторів-методистів, періодично проводить з ними методичні заняття. Керує роботою методичної ради. Вживає заходів для своєчасного забезпечення школи табельною майном і технікою, а

також для вдосконалення навчальної та спортивної бази. Здійснює контроль за дотриманням правил використання навчальної та спортивної техніки, інвентарю та обладнання, своєчасним і якісним їх обслуговуванням, ремонтом. Вживає заходів із запобігання аваріям та пригод. Відповідає за виконання правил безпеки під час проведення спортивно-масових заходів. Стежить за якісним збереженням приміщень і споруд, забезпеченням безпечного ведення робіт і протипожежних заходів. Розробляє і подає на затвердження органу вищого рівня штатні розписи, кошторис доходів і витрат. Контролює правильність витрат коштів згідно з затвердженим кошторисом.

Повинен знати: постанови і рішення державних органів про основні напрями розвитку оборонно-масової, навчальної та спортивної роботи, які регламентують діяльність школи; основи трудового та цивільного законодавства; основи економіки, організації праці і управління; вітчизняний і світовий досвід у галузі технічних і прикладних видів спорту; правила з охорони праці, виробничої санітарії та протипожежного захисту; Державна мова.

Кваліфікаційні вимоги. Повна вища освіта відповідного напрямку підготовки (магістр, спеціаліст). Післядипломна освіта в галузі управління. Стаж роботи за професією керівників нижчого рівня не менше 5 років.

**3. Відомчі тарифно-кваліфікаційні характеристики (ТКХ) працівників фізичної культури і спорту: вчитель та його посадові обов'язки; керівник фізичного виховання та його посадові обов'язки; тренер-викладач освітньої установи та його посадові обов'язки; інструктор по фізичній культурі та його посадові обов'язки та інші ТКХ.**

**Вчитель фізичної культури, основ здоров'я**

Кваліфікаційні вимоги:

– вища педагогічна освіта за фахом.

Повинен знати:

– предмет викладання, методику викладання та виховні цілі, педагогіку, психологію, вікову фізіологію;

- цілі, принципи, організацію, нормативне забезпечувати шкільної освіти, зокрема, стосовно предмета, що викладається;
- форми, методи, засоби навчально–виховного процесу, вимоги до його матеріально–технічного оснащення;
- індивідуальні характеристики учнів, питання формування різних учнівських колективів і керівництва ними;
- соціальні, культурні, інші умови навчання й виховання;
- принципи, якими керуються провідні вчителі;
- основні напрямки й перспективи розвитку освіти;
- Закон України «Про освіту», Закон України «Про загальну середню освіту», інші законодавчі й нормативно-правові акти та документи з питань навчання й виховання;
- державну мову відповідно до чинного законодавства про мови в Україні.

Повинен вміти:

- ефективно застосовувати професійні знання в практичній педагогічній діяльності.

Загальні положення:

- працює при п'ятиденному робочому тижні з двома вихідними днями;
- тривалість робочого часу визначається навчальним розкладом і посадовими обов'язками. При можливості передбачається один вільний день на тиждень для методичної роботи й підвищення кваліфікації;
- може залучатися адміністрацією до чергування по школі у відповідності до існуючого графіка. Чергування починається за 20 хвилин до початку занять і закінчується не пізніше 20 хвилин після останнього уроку;
- час осінніх, зимових і весняних канікул, а також час літніх канікул, які не співпадають із черговою відпусткою, є робочим часом. В ці періоди учитель залучається адміністрацією школи до педагогічної й організаторської роботи у межах часу, що не перевищує його навчального навантаження до початку канікул;
- один раз на п'ять років проходить переатестацію.

#### Службові обов'язки:

- відповідає за виконання навчальної програми, оволодіння учнями необхідними знаннями, вміннями й навичками на уроках фізкультури, за проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня;
- забезпечує на уроках і позакласних заняттях із фізичної культури додержання санітарно-гігієнічних вимог і вживання заходів щодо запобігання спортивним травмам і нещасним випадкам;
- проводить заняття з учнями спеціальної медичної групи;
- веде систематичний облік фізичної підготовки учнів;
- використовує методи, прийоми й форми організації фізичної підготовки, що відповідають сучасним вимогам теорії й методики фізичного виховання дітей шкільного віку;
- організовує позакласну фізкультурно-масову й спортивну роботу в школі, залучаючи максимальну кількість учнів до фізкультурних гуртків, груп ЗФП, секцій з різних видів спорту й туризму та до інших масових спортивних заходів;
- надає організаційну й методичну допомогу вихователю групи продовженого дня в організації занять фізичною культурою з учнями, широко залучаючи до цього фізкультурний актив школи;
- забезпечує підготовку учнів до здачі юнацьких спортивних розрядів;
- спрямовує роботу шкільного колективу фізичної культури, а також готує громадських інструкторів і суддів із числа учнів і залучає їх у доступних формах до проведення різних фізкультурно-оздоровчих занять і заходів у школі та за місцем проживання;
- організовує внутрішкільні змагання й фізкультурні свята, готує учнів до позашкільних спортивних змагань;
- підтримує контакт із спортивними товариствами і позашкільними закладами, що їх відвідують учні школи;
- здійснює облік тих, хто не вміє плавати, і спільно з адміністрацією школи організовує навчання їх плаванню;

- вивчає індивідуальні особливості школярів, дбає про розвиток їхніх здібностей, талантів на основі задатків та обдарувань;
  - проводить індивідуальну, позакласну роботу з учнями з предмета, що викладає;
  - настановленням і особистим прикладом утверджує повагу до принципів загальнолюдської моралі: правди, справедливості, гуманізму, доброти, патріотизму, працелюбства, інших добродійностей;
  - виховує в учнів повагу до батьків, жінки, культурно-національних, духовних, історичних цінностей України, країни походження, дбайливе ставлення до навколишнього середовища;
  - готує вихованців до свідомого життя в дусі взаєморозуміння, миру, злагоди між усіма народами, етнічними, національними, релігійними групами;
  - додержується педагогічної етики, поважає гідність учнів, захищає їх від будь-яких форм фізичного або психічного насильства, запобігає вживанню ними алкоголю, наркотиків, іншим шкідливим звичкам, пропагує здоровий спосіб життя;
  - вимагає від учнів дотримання навчальної дисципліни, Статуту школи;
  - контролює забезпечення здорових, безпечних умов навчання та праці;
  - підтримує зв'язки з батьками, надає їм консультативну допомогу з питань навчання, виховання, розвитку їхніх дітей;
  - постійно підвищує свій професійний рівень, педагогічну майстерність, загальну культуру;
  - несе особисту відповідальність за порушення норм гігієни і правил техніки безпеки незалежно від того, привели чи ні ці порушення до нещасного випадку.
- Як завідуючий спортивним залом зобов'язаний:
- створювати для проведення занять у спортивному залі здорові й безпечні умови;

- забезпечувати нагляд за безпечним станом і експлуатацією обладнання, та санітарним станом спортзалу;
- забезпечувати виконання діючих правил і інструкцій з техніки безпеки й гігієни праці;
- проводити інструктаж учнів із техніки безпеки й гігієни праці з послідуочим оформленням інструктажу в журналі установленої форми;
- негайно повідомляти директора школи про кожний нещасний випадок;
- приймати заходи щодо наявності в спортзалі медичної аптечки, її комплектності відповідно існуючого переліку;
- вносити пропозиції для включення їх до плану роботи школи й угоди профкому з адміністрацією щодо проведення на робочому місці номенклатурних заходів з охорони праці;
- повідомляти директора школи про невиконання до строку намічених заходів, які забезпечують безпечні умови навчання й праці;
- за несвоєчасне й неякісне проведення інструктажу з техніки безпеки несе відповідальність згідно діючого законодавства.

У випадку виникнення пожежі зобов'язаний:

- негайно повідомити про пожежу директора школи або чергового вчителя, а при необхідності - в пожежну частину (тел. 101);
- прийняти всі залежні заходи до евакуації дітей з приміщення (згідно існуючого плану евакуації). Евакуацію дітей починати з приміщення, де виникла пожежа;
- направити евакуйованих дітей у безпечне місце (приміщення);
- одночасно негайно приступити до гасіння пожежі своїми силами і засобами пожежегасіння, які маютья у школі;
- чітко інформувати директора школи чи чергового вчителя про те, чи всі учні евакуйовані з палаючого чи задимленого приміщення.

Має право на:

- захист професійної честі, гідності;

- вільний вибір форм, методів, засобів навчання, виявлення педагогічної ініціативи;
- індивідуальну педагогічну діяльність;
- участь у роботі органів громадського самоврядування навчального закладу;
- підвищення кваліфікації, перепідготовку;
- користування подовженою оплачуваною відпусткою, а у випадку невідкладної необхідності – на відпустку без збереження зарплати або на відпустку в рахунок тарифної (із дозволу адміністрації);
- отримання пенсії, у тому числі і за вислугу років, у порядку визначеному законодавством України;
- на матеріальне, житлово-побутове та соціальне забезпечення відповідно до чинного законодавства;
- пільгове забезпечення житлом у порядку, встановленому законодавством;
- підвищення кваліфікації, перепідготовку, вільний вибір змісту, програм, форм навчання, організацій та установ, які здійснюють підвищення кваліфікації й перепідготовку;
- розірвання трудового договору за власним бажанням, якщо адміністрація школи не виконує законодавство про охорону праці, умови колективного договору з цих питань, і на вихідну допомогу в цьому випадку в розмірі трьохмісячного заробітку;
- внесення пропозицій до «Угоди на охорону праці між адміністрацією й комітетом профспілки» про поліпшення умов праці, виробничої санітарії, техніки безпеки на робочому місці;
- відшкодування школою шкоди, заподіяної каліцтвом або іншим ушкодженням здоров'я, пов'язаним із виконанням трудових обов'язків;
- відшкодування моральної шкоди, якщо небезпечні або шкідливі умови праці призвели до моральної втрати потерпілого, порушення його



нормальних життєвих зв'язків, вимагають від нього додаткових зусиль для організації свого життя;

- заохочення за успіхи у праці;
- звернення з приводу трудових спорів з адміністрацією до комісії з трудових спорів, а також до районного суду;

- інформацію про умови праці, наявність на робочому місці небезпечних і шкідливих виробничих факторів;

- відмову від дорученої роботи, якщо створилася виробнича ситуація, небезпечна для життя або здоров'я працівника чи інших людей або навколишньому середовищу (якщо факт такої ситуації підтверджується уповноваженим з охорони праці школи з участю представника профспілки, а в разі виникнення конфлікту – відповідним органом державного нагляду за охорону праці з участю представника профспілки;

- надання легшої роботи за станом здоров'я відповідно до медичного висновку (тимчасово або без обмеження строку);

- обов'язкове соціальне страхування від нещасних випадків і професійних захворювань;

Забороняється:

- змінювати за власним розсудом розклад уроків (занять) і графік роботи;

- відміняти, подовжувати чи скорочувати протяжність уроків (занять) і перерв між ними;

- випроваджувати учнів з уроків (занять);

- курити у приміщенні школи;

- звільняти учнів від присутності на уроці для виконання громадських доручень, участі у спортивних та інших заходах;

- допускати на уроки (заняття) сторонніх осіб без дозволу директора школи або його заступників;

Загальна дисциплінарна відповідальність:

– за порушення трудової дисципліни може бути застосовано один із видів стягнення: догана, звільнення;

– звільнення з роботи застосовується за систематичне порушення трудової дисципліни, прогул без поважних причин, появу на роботі в нетверезому стані, у стані наркотичного або токсичного сп'яніння, вчинення за місцем роботи розкрадання державного або громадського майна, вчинення аморального проступку;

– до застосування дисциплінарного стягнення адміністрація повинна зажадати від порушника трудової дисципліни письмове пояснення;

– відмова працівника дати пояснення не може служити перешкодою для застосування стягнення;

– дисциплінарне стягнення може бути оскаржене у порядку, встановленому чинним законодавством в органи по розгляду трудових спорів.

**Керівник фізичного виховання.** Функції. Здійснює керівництво організацією навчального процесу з фізичного виховання згідно з навчальним планом і програмами навчального закладу. Складає розклад занять по підвищенню спортивної майстерності, контролює їх проведення. Забезпечує умови для виконання вимог спортивної підготовки, здачі державних тестів. Впроваджує нові форми і методи відродження традицій національної фізичної культури. Планує реалізацію матеріальних і фінансових ресурсів, які виділяються для вирішення поставлених перед ним завдань. Координує роботу предметних комісій спортивно-педагогічних дисциплін. Організовує проведення комплексних спортивних заходів. Вирішує питання навантаження спортивних споруд орендарями, організацію платних послуг. Здійснює зв'язок зі спортивними організаціями, федераціями, асоціаціями міста, області, визначає кращих спортсменів навчального закладу для надання їм права навчання згідно з індивідуальним графіком. Проводить роботу щодо орієнтації абітурієнтів. Бере участь у підготовці програм вступних іспитів за фахом. Здійснює

контроль за проведенням вступних іспитів по спортивно-педагогічних дисциплін. Забезпечує наочну агітацію спортивних споруд, їх оренду, завантаження.

Повинен знати: чинне законодавство, правові та нормативні документи, положення про державному навчальному закладі освіти і його статуті; накази, постанови органів вищого рівня.

Класифікаційні вимоги. Повна або базова вища освіта відповідного напрямку підготовки (спеціаліст або бакалавр). Післядипломна освіта в галузі управління. Стаж роботи за професією не менше 2 років.

**Методист з фізичної культури.** Функції. Забезпечує організаційно-методичне керівництво діяльністю інструкторів, організовує і проводить їх підготовку і перепідготовку. Організовує проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи, здійснює набір в секції, групи спортивної та оздоровчої спрямованості осіб, які бажають займатися фізичною культурою і спортом і не мають медичних протипоказань. Організовує та проводить спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи, семінари інструкторів. Бере участь в підготовці спортсменів і суддів масових розрядів. Веде статистичний облік результатів роботи з фізичної культури. Вивчає, узагальнює і впроваджує передовий досвід роботи. Бере участь в організації заходів по зміцненню і розвитку матеріально-технічної бази для занять фізичною культурою і спортом. Аналізує результати діяльності організації, бере участь в плануванні роботи.

Повинен знати: теоретичні основи фізкультурно-оздоровчого спрямування; методику організації та проведення спортивних і фізкультурно-масових заходів; директивні документи, закони, постанови, накази, які стосуються фізичної культури і спорту; трудове законодавство; правила і норми безпечного проведення занять.

Кваліфікаційні вимоги.

Провідний методист з фізичної культури: повну вищу освіту відповідного напрямку підготовки (магістр, спеціаліст) та підвищення кваліфікації. Стаж роботи за професією методиста з фізичної культури і категорії не менше 2 років.

Методист з фізичної культури I категорії: повна або базова вища освіта відповідного напрямку підготовки (магістр, спеціаліст або бакалавр) та підвищення кваліфікації; для магістра - без вимог до стажу роботи, спеціаліста - стаж роботи за професією методиста з фізичної культури II категорії не менше 2 років, для бакалавра - не менше 3 років.

Методист з фізичної культури II категорії: повна або базова вища освіта відповідного напрямку підготовки (спеціаліст або бакалавр) та підвищення кваліфікації; для спеціаліста - без вимог до стажу роботи, для бакалавра - стаж роботи за професією методиста з фізичної культури не менше 2 років.

Методист з фізичної культури: повна або базова вища освіта відповідного напрямку підготовки (спеціаліст або бакалавр) без вимог до стажу роботи.

**Тренер з виду спорту.** Функції. Впроваджує в практику і розробляє в установленому порядку науково-обґрунтовану систему підготовки спортсменів високого класу і спортивних резервів. Організовує та проводить спортивні заходи, а також бере участь в установленому порядку в державних міжнародних змаганнях та навчально-тренувальних зборах. Здійснює систематичний контроль за роботою тренерських кадрів з підготовки спортсменів високого класу і спортивних резервів. Розробляє перспективні плани розвитку видів спорту, положення про спортивні заходи, формує календарні плани змагань та навчально-тренувальних зборів. Забезпечує пропаганду, вивчає та узагальнює передовий досвід розвитку видів спорту та підготовки спортсменів високого класу, організовує його впровадження в практичну роботу спортивних організацій. Бере участь в організації та практичному здійсненні науково-

методичної та дослідницької роботи з видів спорту. Здійснює координацію та керівництво роботою федерацій, тренерських рад, суддівських колегій.

Повинен знати: законодавчі та нормативно-правові акти державних органів, методичні нормативні та інші керівні матеріали з питань навчально-спортивної роботи; перспективи і напрямки розвитку фізичної культури в країні; ведення та оформлення документів, складання і формування звітів зі спортивної діяльності.

Кваліфікаційні вимоги. Повна вища освіта відповідного напрямку підготовки (магістр, спеціаліст). Стаж роботи в галузі фізичної культури і спорту не менше 3 років.

**Тренер з виду спорту (спортивної школи, секції).** Функції. Веде навчально-тренувальну роботу, здійснює набір дітей в дитячо-юнацьку спортивну школу, секції, проводить з ними навчально-тренувальну і виховну роботу, відбирає і орієнтує найбільш перспективних дітей і підлітків для подальшого вдосконалення спортивного результату, забезпечує підвищення спортивної підготовки учнів, зміцнення і охорону здоров'я їх, безпечне проведення навчально-тренувального процесу. Використовує в своїй роботі ефективні методи спортивної підготовки. Складає плани навчально-тренувальної підготовки, веде контроль.

Повинен знати: основи методичної спортивного тренування; вимоги навчально-тренувальної, наукової та лікувально-профілактичної роботи зі спортсменами; правила змагань.

Кваліфікаційні вимоги. Повну, базову або неповну вищу освіту відповідного напрямку підготовки (спеціаліст, бакалавр або молодший спеціаліст). Для спеціаліста - без вимог до стажу роботи, бакалавра - стаж роботи в галузі фізичної культури і спорту не менше 2 років, молодшого спеціаліста - не менше 3 років. Заслужений майстер спорту, майстер спорту міжнародного класу України, майстер спорту України.

Розробник: \_\_\_\_\_ докт. пед. наук, проф. Приходько В.В.

## **Лекція 6-7:**

### **Тема: Управлінські рішення у системі фізкультурно-спортивних організацій.**

#### **План:**

1. Поняття про Управлінське рішення і його аспекти.
2. Технологія розробки управлінського рішення.
3. Сутність процесу реалізації управлінського рішення.
4. Визначення етапів, термінів і виконавців ухваленого рішення.
5. Програми і плани виконання управлінського рішення.
6. Забезпечення робіт по реалізації рішення і регулювання.
7. Контроль (самоконтроль) за реалізацією рішення.
8. Перевірка (самоперевірка) як форма контролю за реалізацією рішення.

#### **Література:**

1. Бака М.М. Организационно-методические основы развития физической культуры и спорта в республике (на материалах Украины). – Автореф. ... докт. пед. наук в форме научн. докл. – М., 1990. – 32с.
2. Визитей Н.Н. Социология спорта.- Киев.: Олимпийская литература,2005. – 247с.
3. Керівник адміністративної служби : навч. посібник / [Малий В. В., Приходько В. В. та ін.] ; під ред. В. В. Малого. – Дніпропетровськ : ІМА прес, 2011. – 299 с.
4. В.Н. Платонов Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
5. Савченко В.Г. Адміністративний менеджмент : навч. посібник / В.Г. Савченко, В.В. Приходько, Н.Г. Долбишева. – Д.: Інновація, 2015.–176 с.
6. Теорія організації : навч. посібник [Приходько В.В., Прокопенко В.І., Малий В.В. та ін.] ; під ред. І.В. Шереметьєвої. – Дніпропетровськ : НГУ, 2011. – 258 с.

#### **1. Поняття про Управлінське рішення і його аспекти.**

З функціональної точки зору управлінське рішення являє собою як процес вибору прийнятних заходів із заданої безлічі, так і процес розробки заходів, які раніше не були заданих.

Крім того, процес прийняття рішень включає збір і обробку необхідної інформації, погодження та затвердження заходів, юридичне оформлення акта рішення і т.д. Складовими елементами в теорії прийняття управлінських рішень є генерування альтернативних варіантів рішень, їх виконання, контроль і аналіз результатів дій.

Виходячи з наведеного визначення, можна виділити ряд аспектів рішення: організаційний, психологічний, соціальний, інформаційний, економічний.

Організаційний аспект проявляється в організації як розробки, так і виконання управлінського рішення. При цьому реалізується ряд його функцій, а саме направляючої, координуючої і мотивуючої, що свідчать про багатогранність даного поняття.

Напрямна функція рішень виявляється в тому, що вони приймаються виходячи з довгострокової стратегії розвитку підприємства, конкретизуються в різноманітних задачах. одночасно рішення є направляючої основою для реалізації загальних функцій управління - планування, організації, контролю, мотивації, які реалізуються за посередництвом рішень.

Координуюча функція рішень відбивається в необхідності узгодження дій виконавців для реалізації рішень в затвержені терміни і відповідної якості.

Менеджерам і персоналу спортивних організацій у процесі управління доводиться приймати велику кількість рішень, від якості яких залежить ефективність діяльності фізкультурно-спортивних організацій. Прийняті управлінські рішення стосуються різних сторін діяльності фізкультурно-спортивних організацій, а в їх підготовці активно беруть участь тренери, викладачі та інші фахівці.

Від правильності і своєчасності прийняття рішень залежить ефективність роботи фізкультурно-спортивної організації. Тому важливо, щоб кожен фахівець фізичної культури та спорту опанував теоретичними знаннями та навичками розробки управлінських рішень.

Управлінське рішення в спортивному менеджменті являє собою творчий акт суб'єкта управління (індивідуального чи групового), який визначає програму діяльності фізкультурно-спортивної організації з ефективного розв'язання назрілої проблеми.

Для того щоб управління було реальним і не представляло собою розпоряджень, які неможливо виконати, рішення слід приймати на основі знання об'єктивних закономірностей функціонування фізичної культури і спорту в сучасних ринкових умовах при дотриманні певної технології.

Організація - внутрішня впорядкованість, узгодженість взаємодії більш-менш диференційованих і автономних частин цілого обумовлене його будовою; сукупність процесів або дій, що ведуть до утворення і вдосконалення взаємозв'язків між частинами цілого; об'єднання людей, спільно реалізують деяку програму або мету і діють на основі певних процедур і прав.

За формою управлінські рішення з фізичної культури і спорту приймаються в різноманітних формах.

**Наказ** – нормативно-правовий акт, що видається одноосібно керівником фізкультурно-спортивної організації або його заступником, діючих на основі єдиноначальності з метою розв'язання основних і оперативних завдань.

**Розпорядження** – правовий акт, що видається керівником організації, головним чином колегіального органу управління, з метою розв'язання оперативних питань. Як правило, має обмежений термін дії і стосується вузького кола посадових осіб.

**Постанова** – нормативний акт, що приймається колегіально правлінням спортивного клубу, колегією спорткомітету або президією



спортивної федерації. Постанова являє собою цільове вирішення актуальної проблеми із зазначенням мети, шляхів і ресурсів, встановленням термінів, виконавців та організації контролю за виконанням.

**План** – це комплекс завдань, об'єднаних спільною метою, які необхідно виконати в певному порядку, послідовності та у встановлені терміни.

План являє собою результат планування, головний інструмент координації зусиль персоналу організації для досягнення поставлених цілей.

**Цільова програма** – нормативний адресний документ, що містить вичерпний комплекс взаємопов'язаних завдань, здійснення яких забезпечує ефективне досягнення поставлених організацією цілей у встановлені терміни. Цільова комплексна програма включає заходи програмно-методичного, організаційного та соціально-економічного характеру.

**Бізнес-план** – це документ в якому дається комплексний опис основних аспектів планованого майбутнього спортивної організації, аналізуються виникають при досягненні мети проблеми і визначаються фінансові ресурси, необхідні для їх вирішення.

В останні роки у сфері фізичної культури і спорту широке поширення отримали управлінські рішення у формі різних контрактів, договорів і т. ін.

Для того щоб розібратися у всій безлічі різноманітних управлінських рішень, їх прийнято класифікувати.

## **2. Технологія розробки управлінського рішення.**

1. Рішення приймає будь-який суб'єкт (орган) управління, колегіальний орган або окремих керівник. По суб'єктам і ієрархічним рівням управління, визначальним масштабність дії управлінських рішень, вони поділяються на розв'язку: державних органів загальної компетентності; рішення Міністерства молоді та спорту України, управлінь та спорткомітетів як державних органів спеціальної компетентності; рішення відомчих і місцевих

органів державного управління, і, нарешті, вирішення суспільних; об'єднань і комерційних організацій фізкультурно-спортивної спрямованості.

2. По об'єктах управління: для кого призначене дане рішення – спорткомітету, спортивної федерації, спортклубу, спортивній споруді, спортивній школі і т. ін.

3. За формою існування рішення можуть бути усними або письмовими. Останні, у свою чергу, підрозділяють на постанови, накази, розпорядження, інструктивно-методичні документи, закони, накази Президента, державні освітні стандарти, програми, плани, нормативи, контракти тощо.

4. По організації прийняття управлінські рішення поділяються на одноособові, колегіальні і колективні.

5. За соціальною значимістю одні рішення є вихідними, визначальними, наприклад, «Закон про фізичну культуру і спорт в Україні», інші – похідними.

6. За часом дії рішення можна розділити на оперативні та перспективні, стратегічні. Оперативні рішення частіше зустрічаються в роботі керівників низових організацій. Стратегічні рішення приймають в основному федеральні органи управління.

7. Підрозділяють рішення за обсягом і спрямованості змісту.

Одні управлінські рішення містять загальну концепцію розвитку фізичної культури і спорту в цілому в країні, інші більш конкретизовані і стосуються однієї або декількох організацій фізкультурно-спортивної спрямованості.

Управлінські рішення повинні прийматися в рамках існуючих у суб'єкта управління повноважень, прав і обов'язків спортивного керівника. Різні види управлінських рішень визначають і різні способи їх розробки та прийняття, джерела та зміст інформації, що використовується, а також особливості реалізації прийнятих рішень.

### **3. Сутність процесу реалізації управлінського рішення.**

УР це акт діяльність менеджера або керуючої системи, що веде до вирішення проблеми і тим самим визначає нормальне функціонування або розвиток соціально-економічної системи; 2) заключний етап процесу управління, що перетворює його в імпульс трудової діяльності, цілеспрямованості та узгодженості спільних дій людей.

Рішення управлінське розділяє процес як би на дві стадії - діагностика проблеми і вибір варіанту її вирішення і організаційно-практична діяльність по реалізації цього варіанту в дійсності. Тому в рішенні з'єднуються операції аналітичної, елективної діяльності з операціями організаційно-практичної діяльності. Рішення управлінське існує тільки тоді, коли є реальне вирішення проблеми, усунення протиріччя, що заважає нормальному функціонуванню або розвитку соціально-економічної системи.

Основними характеристиками рішення управлінського є адресність, своєчасність, мотиваційний потенціал, відповідність мети управління, організуюча сила, визначеність, конкретність, контрольованість.

У практиці управління менеджер приймає безліч різноманітних рішень. Це рішення економічні, організаційні, соціально-психологічні, рішення короткострокового і довгострокового дії, рішення по різних функцій управління (управління персоналом, рішення по різних функцій управління, рішення оперативні та перспективні, ризиковані і типові, важливі і другорядні.

Існує поняття якості рішення, яке відображає відповідність його властивостей реальним потребам успішного вирішення проблеми. На якість рішень впливає методологія його розробки та реалізації, обсяг і цінність інформації, використовуваної в оцінці ситуації та дослідженні проблеми, професіоналізм персоналу, якість мети, щодо якої здійснюється вибір варіантів рішення, гострота і характер проблеми, організація

управління. Велике значення в управлінському рішенні має облік людського фактора.

#### **4. Визначення етапів, термінів і виконавців ухваленого рішення.**

Організація виконання рішення включає в себе: складання плану заходів, що перетворюють рішення в реальність. В даному плані весь обсяг робіт, пов'язаний реалізацією рішення, повинен бути чітко розподілено за часом, по підрозділах, по підцілей, досягнення яких необхідно для виконання рішення. При підборі виконавців необхідно враховувати їх кваліфікацію, досвід, особливості колективу. Виконавці повинні бути компетентні в доручених їм питаннях, наділені необхідними правами. Вони несуть відповідальність за правильне і своєчасне виконання рішень. Після розробки плану реалізації рішення і визначення складу і функцій виконавців до них має бути доведено рішення.

Доведення рішень до ісполнителей. Рішення керівника можуть передаватися виконавцям у формі прохання, вказівки, наказу в залежності від конкретних умов. Керівник повинен доступно пояснити виконавцям поставлену задачу, її кінцевий результат. З важливими рішеннями треба знайомити не тільки виконавців, а й можливо широке коло працівників, це створює кращий психологічний настрій в трудових колективах. Особливо важливі рішення і порядок їх виконання слід обговорювати на виробничих нарадах, зборах і т.п.

Потрібно забезпечити організацію умов праці для виконавців і забезпечення їх ресурсами для реалізації рішення. Інструктаж виконавців про порядок виконання рішень. Виконавцям слід давати таку кількість вказівок, яке він буде в змозі виконати і яке залишало б простір для творчого виконання завдань.

Наступний крок - розстановка виконавців, працівників, узгодження їх дій в часі і пространстве. Кожен працівник повинен знати не тільки, яка роль у виконанні рішення відводиться йому, але і яке участь інших, а

також з ким і яким чином узгоджується їх спільна діяльність. Чітко повинні бути визначені ієрархія підпорядкованості груп і співробітників, що беруть участь в реалізації рішення, і порядок розгляду складних питань. Визначається послідовність, адресність і терміни надходження інформації від виконавців про хід та результати виконання рішення.

## **5. Програми і плани виконання управлінського рішення.**

Прийняттям рішення, як відомо, не закінчується цикл процесу управління. Наступним етапом є організація його виконання, який, в свою чергу, складається з ряду етапів.

Дуже важливим моментом успішної реалізації рішення є доведення завдання до виконавців і всіх зацікавлених осіб. Це передбачає, що зміст прийнятого рішення повинен бути роз'яснено всім виконавцям і перед кожним з них повинні бути поставлені конкретні завдання і визначені їх права, обов'язки і функції у виконанні рішення.

Для успішної реалізації рішення перш за все необхідно визначити комплекс робіт і ресурсів, розподілити їх за виконавцями і термінами, тобто передбачити, хто, де, коли і які дії повинен зробити і які для цього необхідні ресурси. Якщо мова йде про досить великих рішеннях, це може вимагати розробки програми реалізації рішення.

Організаційний план виконання рішення передбачає необхідне матеріально-технічне забезпечення, підготовку і перепідготовку кадрів, розбудову виробничого апарату і т.д. Обсяг цієї роботи залежить від характеру і складності намічених завдань.

Розробка плану реалізації рішення повинна відповідати таким вимогам: практична застосовність, економічність, точність (забезпечення відповідності результату плану), надійність (відсутність ситуацій з підвищеним ризиком), простота (доступність для розуміння виконавців).

У практиці роботи організацій успіх в реалізації прийнятого рішення часто обумовлений трьома групами факторів.

#### 1. Організаційні фактори:

- характер і масштаби проблеми (чим простіше характер і менше масштаби, тим ймовірність успіху вище);
- здатність фірми своєчасно перебудуватися відповідно до умов, що змінилися;
- своєчасність виявлення і вирішення проблеми;
- своєчасність доведення відповідного завдання до виконавця (передчасне доведення часто буває помилковим і персонал реагує на будь-яке рішення так: "Почекай виконувати наказ: його можуть скасувати!", Пізніше доведення завдання завжди важко реалізується через брак часу);
- очікувані наслідки (при хорошому прогнозі персонал працює ефективно і результат часто краще запланованого, при поганому - все навпаки: робота "як-небудь" погіршує і без того несприятливий прогноз);
- використання прогресивного досвіду (власного і інших організацій);
- ступінь наукової обґрунтованості рішення.

#### 2. Матеріальні фактори:

- наявність необхідних ресурсів (фінансових, матеріальних, кадрових, інформаційних);
- можливість маневрування ресурсами (як правило, частка власних для цього повинна бути більше частки позикових).

#### 3. Особисті фактори.

- високий рівень кваліфікації і досвіду управлінського і виробничого персоналу;
- індивідуальні особливості керівника і персоналу (сумлінність, інтерес до роботи і ін.);
- очікуване винагороду за успіх (або боязнь можливого покарання в разі невдачі);
- стиль керівництва;

- морально-психологічний клімат в організації.

## **6. Забезпечення робіт по реалізації рішення і регулювання.**

Невдалі рішення можуть призвести до негативних результатів і погіршити стабільність організації в сьогоденні і майбутньому. Навіть після того, як рішення остаточно введено в дію, процес його прийняття не може вважатися повністю завершеним, так як необхідно ще переконатися, чи виправдовує воно себе. Цій меті служить етап контролю, що виконує в даному процесі функцію зворотного зв'язку. На цьому етапі вимірюються і оцінюються наслідки рішення або зіставляються фактичні результати з тими, які передбачалося отримати.

Часто в результаті контролю з'являється необхідність коригування прийнятого раніше рішення або прийняття нового рішення, так як ситуація може змінитися через безперервного розвитку господарської системи.

Систематична перевірка виконання рішень є нормальним методом роботи, проте не слід перетворювати контроль на дріб'язкову опіку. Це заважає прояву ініціативи і самостійності у підлеглих. Контролюючи їх роботу, керівник повинен надавати їм постійну і дієву допомогу. Відсутність контролю за виконанням рішень завдає істотної шкоди, так як, по-перше, команди керівництва можуть бути не виконані в строк і, отже, відбудуться затримки і збої; по-друге, не перевіряючи процес виконання своїх рішень, керуюча система підриває дисципліну, неправильно виховує виконавців; по-третє, вона не отримує оперативну інформацію про хід виконання рішення і не вживає відповідних заходів.

## **7. Контроль (самоконтроль) за реалізацією рішення.**

Плани не завжди виконуються так, як було задумано. Люди не завжди приймають делеговані їм права і обов'язки. Керівникам не завжди вдається належним чином мотивувати співробітників на досягнення поставлених

цілей. Змінюються умови навколишнього середовища, і організація повинна відповідно до них адаптуватися.

Як же в цих умовах керівництву організації вдається визначити, чи досягло воно своєї мети, як воно виявляє власні помилки і помилки персоналу і як воно визначає, коли організація повинна починати процес адаптації?

Все це досягається за допомогою контролю - процесу, за допомогою якого керівництво організації визначає, чи правильні його рішення і не потребують вони в коригуванні. Контроль за М. Мескон - "процес, що забезпечує досягнення організацією поставлених цілей".

У завдання контролю входить збір, обробка та аналіз інформації про діяльність фірми та її підрозділів, порівняння з плановими показниками, виявлення відхилень, аналіз їх причин, розробка заходів для досягнення заданого стану.

Контроль в управлінні можна розглядати, по-перше, як систематичну діяльність керівників та органів управління, що реалізують одну з основних завдань менеджменту; по-друге, як функцію управління, завершальну стадію його циклу, серцевиною якої є механізм зворотного зв'язку; і по-третє, як сукупність дій посадових осіб, невід'ємну частину процесу прийняття та реалізації управлінських рішень.

Контроль - механізм саморегуляції суспільства і соціальних груп, що забезпечує їх цілеспрямований вплив на поведінку людей з метою зміцнення порядку і стабільності.

Контроль соціальний покликаний гарантувати відповідне даним соціальним цінностям, нормам і ролям поведінку людини або соціальної групи. Він базує свою діяльність на загальному визнанні культури даного суспільства, групи і прищепленні її цінностей і норм своїм членам шляхом виховання зразків поведінки. Система Контролю соціального здійснює свої функції на основі вироблення звичок, звичаїв, правових і моральних норм і відповідних санкцій.



## **8. Перевірка (самоперевірка) як форма контролю за реалізацією рішення.**

Контролювання це вид управлінської діяльності щодо забезпечення процесу, за допомогою якого керівництво організації визначає, наскільки правильні його управлінські рішення, а також напрями здійснення необхідних коректив. Контроль вибірковий це різновид контролю, який полягає в здійсненні перевірки лише щодо окремих об'єктів з усієї однорідної сукупності (наприклад, перевірка роботи лише однієї ДЮСШ).

Контроль децентралізований це різновид контролю, який полягає в базуванні на соціальних нормах, цінностях, традиціях і корпоративній культурі; акцентуванні уваги на самоконтролі і внутригруповом контролі, який здійснюється на принципах соціальної взаємодії; прозорості інформації про цілі, засобах, терміни проведення контролю; забезпеченні двостороннього впливу тощо.

Контроль заключний це різновид контролю, який полягає в здійсненні перевірки на виході з системи організації і визначенні кількісних і якісних аспектів результатів виробничо-господарської діяльності.

Контроль попередній це різновид контролю, який полягає в здійсненні перевірки на вході в систему організації і реалізації через правила, процедури, поведінку щодо різних видів ресурсів (трудових, фінансових, матеріальних, технологічних, інформаційних тощо).

Контроль поточний це різновид контролю, який полягає в здійсненні перевірки в самій системі-організації в процесі виробничо-господарської діяльності. Він характеризується таким: носить характер управлінської необхідності; має на меті і охоплює конкретні робочі місця; використовує зовнішні ресурси, які перетворює в ресурси для внутрішнього споживання організації; націлюється на всі види діяльності організації тощо.

Контроль разовий це різновид контролю, який проводиться під впливом чинників, що випадково або несподівано виникають в процесі виробничо-господарської діяльності (наприклад, проведення інвентаризації в коморах після виявлення крадіжок).

Суцільний - це різновид контролю, який полягає в здійсненні послідовної перевірки всієї сукупності підконтрольних об'єктів (ресурсів, продукції, операцій, робіт тощо). Контроль централізований це різновид контролю, який полягає в наявності спеціалізованих контрольних служб; використанні суворих правил, інструкцій, жорстких нормативів; вплив "зверху вниз"; закритості інформації про контроль тощо.

Розробник: \_\_\_\_\_ докт. пед. наук, проф. Приходько В.В.

## **Лекція 8:**

### **Тема: Бізнес-план фізкультурно - спортивної організації.**

#### **План:**

1. Поняття про Бізнес-план, його значення в умовах ринкової економіки.
2. Структура бізнес-плану.
3. Зміст бізнес-плану.

#### **Література:**

1. Бака М.М. Организационно-методические основы развития физической культуры и спорта в республике (на материалах Украины). – Автореф. ... докт. пед. наук в форме научн. докл. – М., 1990. – 32с.

2. Визитей Н.Н. Социология спорта.- Киев.: Олимпийская литература,2005. – 247с.

3. Керівник адміністративної служби : навч. посібник / [Малий В. В., Приходько В. В. та ін.] ; під ред. В. В. Малого. – Дніпропетровськ : ІМА прес, 2011. – 299 с.

4. В.Н. Платонов Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

5. Савченко В.Г. Адміністративний менеджмент : навч. посібник / В.Г. Савченко, В.В. Приходько, Н.Г. Долбишева. – Д.: Інновація, 2015.–176 с.

6. Теорія організації : навч. посібник [Приходько В.В., Прокопенко В.І., Малий В.В. та ін.] ; під ред. І.В. Шереметьєвої. – Дніпропетровськ : НГУ, 2011. – 258 с.

#### **1. Поняття про Бізнес-план, його значення в умовах ринкової економіки.**

**Бізнес планування.** Бізнес-план - це короткий, точний, доступний і зрозуміло опис передбачуваної діяльності фізкультурно-спортивної організації. Мета складання бізнес-плану конкретизується, як правило, в таких типових завданнях:

- визначити конкретні напрямки діяльності, цільові ринки і місце організації на цих ринках;
- сформулювати довгострокові і короткострокові цілі, стратегію і тактику їх досягнення;
- вибрати асортимент (номенклатуру) і визначити основні показники товарів або послуг, які будуть пропонуватися споживачам;
- оцінити відповідність кадрового складу і умов мотивації праці, матеріальних і фінансових ресурсів організації сформульованим цілям;
- визначити маркетингові заходи щодо вивчення ринку, каналів збуту, просування виробленої продукції до споживачів, ціноутворення;
- передбачити чинники, які можуть негативно вплинути на процес реалізації бізнес-плану.

У сучасній економічній теорії виділяються кілька функцій бізнес-планування:

- перша пов'язана з можливістю використання бізнес-плану для розробки загальної концепції, генеральної стратегії розвитку підприємств (організацій);
- друга - функція планування, яка дає можливість оцінювати і контролювати процес розвитку основної діяльності підприємства;
- третя дозволяє залучати грошові кошти (позики, кредити) з боку. Однак отримати кредит стає все важче через зростаючу безповоротності кредитів, інфляційних процесів. Банки приймають заходи для захисту виданих позик, і фактором вирішення питання про передоставленні кредиту є наявність продуманого бізнес - планування;
- четверта допомагає залучити до реалізації планів розвитку підприємства потенційних партнерів, які можуть вкласти власний капітал або технологію.

При розробці бізнес-плану необхідно дотримуватися наступних принципів. Планування має бути:

- гнучким, що передбачає заходи, що сприяють постійної адаптації до вимог зовнішнього середовища, в якому функціонує організація;
- - безперервним, «ковзаючим», тобто, реалізувавши один бізнес-план, необхідно переходити до розробки іншого на наступний період часу з новою метою і завданнями;
- комплексним, що передбачає систему різноманітних і різнохарактерних заходів, які дозволяють досягти сформульованої мети і завдань;
- творчим, що допускає, зокрема, неодноразову опрацювання окремих розділів бізнес-плану з урахуванням різних обставин;
- різноманітним, що враховує структуру виробленого продукту і інші специфічні аспекти діяльності організації;
- адекватним, що виважено оцінює можливості організації в досягненні поставленої мети і завдань.

**Бізнес-план** - це документ, який дає опис основних аспектів майбутнього підприємства, аналізує всі ризики, з якими воно може зіткнутися, визначає способи вирішення цих проблем і відповідає в кінцевому рахунку на питання: «Чи варто взагалі вкладати гроші в цей проект і чи принесе він доходи, які окуплять всі витрати сил і засобів? »

Які ж загальні вимоги, що пред'являються до бізнес-плану? Потрібно пам'ятати, що бізнес-план, з одного боку, серйозний аналітичний документ, а з іншого - засіб реклами, тому він повинен бути написаний діловою мовою, зрозумілою фінансистам, банкірам, партнерам по бізнесу; інформація повинна бути чіткою, ємною, але в той же час короткої. Слід пам'ятати, що банки, інвестиційні компанії розглядають безліч пропозицій, тому Б.-п. повинен бути підготовлений з урахуванням вимог і стандартів організацій та осіб, яким передбачається представити цей документ. Складати Б.-п. може сам керівник із залученням співробітників фірми. Але краще запросити незалежних експертів, що, несомнісно, підвищить рівень обґрунтування документа. Обсяг залежить від мети його складання.

Якщо це план внутрішньофірмового розвитку, то обсяг його, природно, не регламентується. Для отримання невеликих або середніх інвестицій бізнес-план зазвичай складається з 20-25 сторінок машинописного тексту, а бізнес-план, метою якого є залучення великого інвестиційного капіталу, може складатися з 50-80 сторінок, без урахування додатків.

## **2. Структура бізнес-плану.**

Структура бізнес-плану досить стандартна, незалежно від обсягу отримання очікуваних інвестицій, а також від того, хто звертається за ними: тільки починає свій бізнес маленька фірма або потужна, давно функціонує корпорація. Структура бізнес-плану повинна бути легко зрозумілою потенційним інвесторам, зміст глав повинно відповідати їх назвам, доцільно складати зміст, відсутність якого автоматично може зняти з розгляду проект у будь-якого серйозного інвестора. Відповідне оформлення бізнес-плану - необхідна умова для того щоб проект принаймні почали розглядати потенційні інвестори. Як правило, прогнозування розвитку зазвичай здійснюється на 2-5 років вперед, причому в перший рік розбивка всіх показників дається найбільш докладно (помісячно, поквартально), на другий рік - з інтервалом в півроку, а на всі інші терміни - за підсумками року.

### Структура бізнес-плану

Найбільш повна структура бізнес-плану включає наступні розділи:

1. Концепція бізнесу (резюме).
2. Види товарів / послуг.
3. Ринки збуту товарів / послуг.
4. Конкуренція на ринках збуту товарів / послуг.
5. План маркетингу.
6. План виробництва.
7. Організаційно план.
8. Правове забезпечення діяльності організації.

9.Оцінка ризику і страхування.

10.Фінансовий план.

### **3. Зміст бізнес-плану.**

Розглянемо основні позиції, які характеризують зміст розділів бізнес-плану.

#### **1. Концепція бізнесу (резюме)**

Оскільки даний розділ є гранично скороченим варіантом всього бізнес-плану, тобто його «резюме», він розробляється після всіх інших розділів і включає інформацію по наступних позиціях.

1.1. Основні цілі бізнес-плану.

1.2. Основні напрямки стратегії організації (асортимент товарів / послуг, ціни, якість, споживачі, персонал, місце розташування, сервісні послуги).

1.3. Заходи за окремими напрямками стратегії організації.

1.4. Необхідні кошти і потенційні джерела їх отримання.

1.5. Переваги вироблених товарів / послуг.

1.6. Прогноз обсягу продажів товарів / послуг.

1.7. Виручка, що очікується, чистий прибуток.

1.8. Плановані витрати.

1.9. Рівень прибутковості інвестицій.

1.10. Термін повернення позикових коштів.

1.11. Характерні (специфічні) умови роботи організації.

1.12. Є дані про створення і реєстрації організації.

1.13. Ділова біографія (так звана Curriculum Vitae - CV) власника / керівника організації.

1.14. Контактні телефони, факси.

Суть концепції бізнес-плану американськими фахівцями сформульована в наступній короткій специфічній формі: «Я не знаю вашу фірму; я не знаю товарів вашої фірми; я не знаю клієнтів вашої фірми; я не

знаю історії вашої фірми; я не знаю репутації вашої фірми; я не знаю досягнень вашої фірми, так який же товар після всього цього ви хочете мені запропонувати?»

## 2. Види товарів / послуг

2.1. Назва і докладний опис товарів / послуг. 2.2. Наочне зображення товарів (фотографії, малюнки). 2.3. Потреби, які задовольняють товари / послуги. 2.4. Попит на товари / послуги. 2.5. Ціни виробництва і реалізації товарів / послуг. 2.6. Відповідність товарів / послуг вимогам законодавства. 2.7. Життєвий цикл товарів / послуг. 2.8. Ринки та способи продажів. 2.9. Переваги та недоліки товарів / послуг. 2.10. Особливості технології виготовлення товарів або надання послуг (дизайн, упаковка, післяпродажного обслуговування, товарний знак). 2.11. Патенти (авторські свідоцтва).

## 3. Ринки збуту товарів / послуг

3.1. Характеристика ринків та їх сегментів (потенційний і реальний ринок, ринок організацій-споживачів і кінцевих споживачів).

3.2. Фактори впливу на попит (по ринках / сегментах).

3.3. Перспективи зміни потреб (по ринках / сегментах) і можливі варіанти реакції на них.

3.4. Результати дослідження попиту і пропозиції.

3.5. Близькість організації до ринку / сегменту.

## 4. Конкуренція на ринках збуту товарів / послуг

4.1. Область діяльності та характер змін в ній.

4.2. Якісно-кількісна характеристика конкурентів (товари / послуги, ціни, канали збуту, просування, сегменти ринку).

4.3. Стратегія і тактика діяльності конкурентів.

## 5. План маркетингу

5.1. Тип маркетингу (конверсійний, стимулюючий, розвиваючий, підтримуючий, протидіючий маркетинг, ремаркетинг, синхромаркетинг, демаркетинг).



- 5.2. Канали збуту (однорівневий, багаторівневий).
  - 5.3. Просування (реклама, публіситі, персональні продажі та ін.).
  - 5.4. Формування громадської думки про організацію, її товари / послуги.
  - 5.5. Ціноутворення.
  - 5.6. Стимулювання продажів (форми стимулювання споживачів, продавців, власного персоналу; виставки-ярмарки).
  - 5.7. Післяпродажне обслуговування.
6. План виробництва
    - 6.1. Дієве або знову створюване виробництво (наявність виробничих приміщень, земельних ділянок, матеріальних ресурсів і додаткова потреба в них).
    - 6.2. Місце розташування (близькість до споживчого ринку, постачальників, транспортний зв'язок).
    - 6.3. Введення виробничих потужностей.
    - 6.4. Сировина, матеріали, комплектуючі.
    - 6.5. Репутація і досвід роботи з постачальниками.
    - 6.6. Можливості та досвід виробничої кооперації.
    - 6.7. Фактори, що лімітують обсяги виробництва і поставок ресурсів.
    - 6.8. Планування виробництва (контроль якості продукції, охорона навколишнього середовища, утилізація відходів, забезпечення без небезпеки життєдіяльності).
7. Організаційний план
    - 7.1. Організаційна структура фірми (підрозділи, характер їх взаємодії, координація і контроль діяльності).
    - 7.2. Робоча сила (кваліфікація, форми залучення до праці, заробітна плата, режим праці, плинність кадрів, потреба в кадрах і ін.).
    - 7.3. Управлінський персонал (СУ, функціональні обов'язки, права і повноваження, гідності та слабкі місця, система стимулювання, рекомендації по самовдосконаленню).

7.4. Кадрова політика (принципи відбору і найму, підвищення кваліфікації і перепідготовка, методи і періодичність оцінки якості праці, система просування по службі).

8. Правове забезпечення діяльності організації. 8.1 .Дата створення і реєстрації (коли, де, ким). 8.2. Установчі документи. 8.3.Форма власності. 8.4. Основні пайовики. 8.5. Ступінь схильності державного контролю. 8.6. Копії ліцензій, угод і договорів з іншими організаціями. 8.7. Можливі зміни в законодавстві та їх вплив на діяльність організації. 8.8. Особливості нормативно-правового регулювання діяльності організації (податкові пільги, техніка безпеки, права споживачів).

9. Оцінка ризику та страхування

9.1. Перелік можливих ризиків (виробничі, комерційні, форс-мажорні та ін.) Із зазначенням достовірності їх виникнення та очікуваного потенційного збитку.

9.2. Організаційні заходи щодо профілактики і нейтралізації можливих ризиків.

9.3. Програма страхування від ризиків.

10. Фінансовий план

10.1. Оперативний план (звіт).

10.2. План (звіт) доходів і витрат.

10.3. План (звіт) руху грошових коштів.

10.4. Балансовий звіт (план).

10.5. Необхідні для реалізації проекту кошти.

10.6. Джерела і форма отримання необхідних коштів.

Розробник: \_\_\_\_\_ докт. пед. наук, проф. Приходько В.В.

## **Лекція 9:**

### **Тема: Організація і проведення ділових нарад у системі фізкультурно-спортивних організацій.**

#### **План:**

1. Поняття про ділові наради і типи нарад.
2. Підготовка наради.
3. Методика проведення нарад.
4. Підготовка проекту рішення за результатами наради.
5. Робота за підсумками наради.

#### **Література:**

1. Бака М.М. Организационно-методические основы развития физической культуры и спорта в республике (на материалах Украины). – Автореф. ... докт. пед. наук в форме научн. докл. – М., 1990. – 32с.
2. Визитей Н.Н. Социология спорта.- Киев.: Олимпийская литература,2005. – 247с.
3. Керівник адміністративної служби : навч. посібник / [Малий В. В., Приходько В. В. та ін.] ; під ред. В. В. Малого. – Дніпропетровськ : ІМА прес, 2011. – 299 с.
4. В.Н. Платонов Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
5. Савченко В.Г. Адміністративний менеджмент : навч. посібник / В.Г. Савченко, В.В. Приходько, Н.Г. Долбишева. – Д.: Інновація, 2015.–176 с.
6. Теорія організації : навч. посібник [Приходько В.В., Прокопенко В.І., Малий В.В. та ін.] ; під ред. І.В. Шереметьєвої. – Дніпропетровськ : НГУ, 2011. – 258 с.

#### **1. Поняття про ділові наради і типи нарад.**

Ділові зустрічі (наради) - одна з найважливіших форм управлінської діяльності. Під час наради відбувається обмін інформацією між підлеглими і керівником, приймаються управлінські рішення.

Як свідчить досвід, ділові наради далеко не завжди приносять належний ефект через те, що багато керівників неясно уявляють собі технологію їх організації та проведення. У ряді випадків ділові наради скликаються занадто часто і готуються погано; до їх проведення залучають занадто багато осіб, причому неодмінно «перших» керівників; необгрунтована тривалість нарад знижує їхню результативність; нарешті, рішення, які приймаються на ділових нарадах, часто незадовільно оформляються, а в процесі виконання погано контролюються, що істотно знижує їх ефективність, в зв'язку з чим виникає необхідність в повторному нараді з тих самих питань.

Ділова нарада - спосіб залучення колективного розуму до вироблення оптимальних рішень з актуальних і найбільш складних питань, що виникають на підприємстві. Процес управління в цьому відношенні зводиться до трьох основних стадій:

- збір і переробка інформації;
- координація діяльності всіх служб фірми і всіх співробітників;
- прийняття рішення.

Крім свого прямого призначення, кожне раціонально організоване нарада вирішує і важливу навчально-виховну задачу. На нараді співробітники вчаться працювати в колективі, комплексно підходити до вирішення загальних завдань, досягати компромісів, набувають культуру спілкування і т.п. Для деяких співробітників перебування на діловій нараді - єдина можливість бачити і чути керівників вищих рівнів управління. Крім того, на діловій нараді керівнику надається можливість показати свій талант менеджера.

Таким чином, управлінські дії менеджера доповнюються колективними засіданнями (нарадами), на яких вирішуються повсякденні ділові питання і проблеми. У зв'язку з цим можна сформулювати основні завдання, які вирішуються за допомогою ділових нарад:

- розвиток і зміцнення політики підприємства і проведення її в життя;

- інтеграція заходів всіх відділів і служб з урахуванням загальних цілей фірми;

- виявлення і розрахунок колективних результатів;
- колективне рішення проблем з урахуванням навчального ефекту.

#### Класифікація ділових нарад

Ділові наради являють собою особливий вид організації праці, що діє в дуже короткі терміни і має певну цілеспрямованість. Наради класифікують за такими основними ознаками:

##### 1. За призначенням:

- виробляють і приймають рішення;
- роз'яснюють і уточнюють завдання по реалізації раніше прийнятих рішень;

- підводять підсумки і дають оцінку ухваленим раніше рішенням;
- оперативні (диспетчерські);

##### 2. По періодичності (частоті) проведення:

- разові;
- регулярні;
- періодичні;

##### 3. За кількістю учасників:

- вузький склад (до п'яти осіб);
- розширені (до двадцяти чоловік);
- представницькі (понад двадцяти чоловік);

##### 4. За ступенем стабільності складу учасників наради:

- з фіксованим складом;
- з яких запрошують за списком, складеним для кожної наради;
- комбіновані;

##### 5. По приналежності:

- партійні (і інших громадських організацій);
- адміністративні;
- наукові та науково-технічні;

- об'єднані.

## **2. Підготовка наради.**

Для досягнення цілей наради необхідно досконально підготувати і чітко організувати їх проведення з урахуванням сукупності обов'язкових елементів.

Підготовка наради починається з визначення необхідності та доцільності проведення ділової наради. Під час обґрунтування необхідності наради менеджер повинен сформулювати завдання, які вимагають оптимального та своєчасного вирішення. Нарада має сенс, якщо є необхідність в обміні інформацією; виявленні думок і альтернатив; аналізі складних (нестандартних) ситуацій; прийнятті рішення щодо комплексних питань. Менеджер повинен проаналізувати всі альтернативи проведення наради: рішення вищого керівника; можливість вирішення питання по телефону; селекторну нараду можливість об'єднання з іншими (плановими) наради. І якщо після цього менеджер переконується в корисності наради, її можна проводити. В іншому випадку від наради необхідно відмовитися. Після того, як прийнято рішення про необхідність проведення наради, визначають порядок денний і склад її учасників.

Під час підготовки порядку денного необхідно визначити: 1) тему відповідної наради та зміст обговорюваних проблем; 2) умови, які повинен задовольняти кінцевий результат наради, для визначення мети наради; 3) хто і яку підготовчу роботу повинен проводити (доцільно створити робочу групу для формування порядку денного, проведення попередніх нарад в підрозділах).

Основні помилки, які допускаються при формуванні порядку денного:

1. Відсутність головної теми наради (не дозволяє забезпечити їх чітке розмежування і відповідне аналітичне забезпечення);
2. Учасникам попередньо не пояснив суть обговорюваної проблеми; включення до порядку денного питань, різних за обсягом і змістом, в

результаті чого нараду перетворюється в обговорення або навіть на лайку між окремими її учасниками;

3. Збільшується кількість учасників, поставлених в позицію пасивних слухачів;

4. Відступ від порядку денного, розгляд побічних тем, що виникли стихійно, або який-небудь «вічної» проблеми (наприклад, питання постачання і т. п.).

### **3. Методика проведення нарад.**

Під час вирішення питання про склад учасників необхідно особливо уважно підійти до формування списку за кількісним і якісним складом. До участі в нараді необхідно залучити посадових осіб, які найбільш компетентні в обговорюваній проблемі, а ними, як показує практика, не завжди є керівники підрозділів. Що стосується кількості учасників нарад, то не слід запрошувати стільки осіб, скільки стільців у залі засідань (запрошення для масовості). Оптимальний варіант - відповідність кількості учасників наради з кількістю тих, хто бере активну участь в обговоренні питання. Основний критерій відбору учасників майбутньої ділової наради - це компетентність саме в питаннях порядку денного.

Треба визначити день і час проведення. Для наради рекомендується відводити певний день тижня, що дозволяє учасникам наради правильно спланувати свій робочий час і підготуватися до неї. Кращий день для наради - середа або четвер, так як тижнева крива працездатності має помітний спад в понеділок і в п'ятницю. З теорії біоритмів відомо, що у людини протягом робочого дня спостерігаються дві піки підвищеної працездатності: перший - з 11 до 12 годин; другий - між 16 і 18 годинами. Оскільки будь-яку нараду порушує ритм трудової діяльності, проводити його в першій половині робочого дня (перший пік) недоцільно.

Помилки, яких найчастіше припускаються під час визначення тривалості наради: Основні помилки, що допускаються при проведенні наради:

- \* Не регламентується його тривалість;
- \* Не дотримується встановлена тривалість;
- \* Наради занадто тривалі;
- \* Не робляться перерви;
- \* Не обмежується час на доповіді і виступи;
- \* Учасники не вміють коротко і ясно викладати свої думки.

Як правило, місцем проведення значної частини (більше 70%) ділових нарад є кабінет керівника організації. Однак засідання краще скликати в спеціально обладнаних для цієї мети приміщеннях. В основному запрошені на нараду сідають за стіл, який має прямокутну форму. Це вкрай незручно і керівникові, і учасникам наради. Відома інша, більш зручна форма столу трапецієподібну.

За таким столом ніхто нікому не заважає, кожен учасник добре бачить всіх інших, а голова і секретар-стенографіст добре бачить кожного учасника ділової наради.

Приміщення повинно мати хорошу звукоізоляцію, нормальну температуру і відносну вологість повітря, зручні для роботи меблі, вентиляцію і т.д. Помилки, які часто допускаються при визначенні місця проведення наради: і т.п.

Основні помилки, що допускаються при визначенні місця проведення наради:

- занадто багато нарад проводиться в кабінеті начальника;
- Під час наради ведуться телефонні розмови і навіть приймаються відвідувачі;

- приміщення для наради погано обладнано і недостатньо освітлено.

. Підготовка учасників і тривалість наради

Підготовка учасників наради - останній етап підготовчої роботи в процедурі організації ділових нарад, коли передбачається попереднє ознайомлення всіх учасників з порядком денним, необхідними матеріалами. Кожен повинен знати заздалегідь тематику і завдання наради.



Кожен керівник повинен правильно визначити процедуру проведення наради в залежності від поставленої мети. Але навіть коли її вдало сформульовано, завжди існує прихований рівень цілей, про які, як правило, не говорять, але з якими необхідно рахуватися.

Наприклад: якщо в нараді беруть участь представники відділів, інтереси кожного з них і стають прихованими цілями. Відділ реалізації проти всього, що може негативно вплинути на його діяльність з продажу продукції. Виробничий відділ прагне не допустити, щоб у відділу реалізації після наради з'явилася велика можливість диктувати йому виробничі графіки та плани і т.д. Таким чином, кожен відділ вважає основним завданням збереження або навіть збільшення своїх «завоювань»: прав, привілеїв і влади.

Приховані мотиви спонукають учасників наради до обструкціоністською тактиці. Вони можуть намагатися з самого початку внести плутанину в визначення цілей наради. Інший надійний спосіб заблокувати дискусію - підняти нові, складні за своїм характером побічні питання, причому робити це постійно, коли нарада підходить до чіткого формулювання цілей. Ще одна руйнівна сила - вимога подібних пояснень від оратора, який з метою простоти викладу говорить узагальнено. Така тактика дає проблемі такого складного і нерозв'язними характеру, що відразу надходить пропозиція про додаткове обговорення, а цього достатньо, щоб відкласти її в довгу шухляду.

Оптимальна тривалість спільної розумової діяльності великого числа людей складає всього 40-45 хвилин. Через 40-60 хвилин після початку наради в його учасників послаблюється увагу: починається шум, зайві рухи, розмови.

#### **4. Підготовка проекту рішення за результатами наради.**

Робоча нарада є одним з основних інструментів, за допомогою яких в Організації відбувається вироблення управлінських рішень і здійснюється контроль за їх виконанням.

Робоча нарада:

- фіксує наявність проблемної ситуації;
- розглядає коротко- середньо- та довгострокові прогнози розвитку ситуації в цілому і в найбільш важливих для Організації аспектах (проекціях);
- визначає рівень загроз для Організації та можливі альтернативні варіанти вирішення проблем;
- визначає наявність ресурсів, необхідних для вирішення проблеми, і можливі варіанти їх використання;
- документально фіксує всі необхідні аспекти реалізації виробленого їм (або отриманого від керівництва Корпорації) рішення;
- документально фіксує персональну відповідальність за реалізацію окремих елементів (етапів) прийнятого рішення, а також створює механізм контролю за його виконанням.

#### Основні методи прийняття рішень в групі

- Відсутність відповідної реакції - рішення приймається не на підставі критичної оцінки можливих варіантів, а в той момент, коли знаходиться альтернатива, на яку не слід негативної реакції нікого з присутніх
- Правило старшинства - рішення за всю групу приймає старший з присутніх по положенню; ефективність залежить від того, чи отримав він досить повну інформацію і чи вдалося йому мотивувати інших учасників
- Правило меншини - в групі є не становлять більшості лідери (формальні і неформальні), здатні, використовуючи прийняті в Організації процедури, забезпечити прийняття того рішення, в якому вони зацікавлені
- Правило більшості - для оцінки альтернатив застосовуються процедури голосування; прийнятим вважається рішення, за яке проголосувало певне прийнятими в Організації процедурами більшість (50% + 1, 67% і т.п.); думка меншості не приймається в розрахунок
- Правило консенсусу - аналогічно «Правила більшості», проте передбачає досягнення такої ситуації, коли всі представники «переможеного» меншини готові підтримати прийняте рішення

Прийоми, використовувані керівником для посилення групової згуртованості

- Застосовувати методи заохочення членів своєї команди, які передбачають максимальне винагороду за колективно досягнуті результати
- Використовувати методи прийняття рішень, засновані на максимально можливому інформуванні членів своєї команди, відкритості обговорення, колегіальності (від Правила консенсусу до Правила одностайності)
- Вжити (конфіденційно) заходи щодо посилення конкуренції своєї команди з іншими групами (командами)
- Вжити (конфіденційно) заходи щодо посилення комунікаційної та інформаційної ізоляції членів своєї команди від інших команд
- Якщо є можливість - скоротити чисельність своєї команди за рахунок відторгнення «інакомислячих» (підвищення рівня «гомогенності»)

Прийоми, використовувані керівником для ослаблення групової згуртованості

- Розширити застосування методів заохочення, що передбачають максимальне винагороду за результати, що досягаються особисто, за індивідуальними показниками роботи
- Розширити застосування методів прийняття рішень, заснованих на мінімально можливому інформуванні, застосуванні формальних процедур (Правило більшості)
- Вжити (конфіденційно) заходи, спрямовані на створення розбіжностей всередині групи і ослаблення міжгруповий конкуренції
- Вжити (конфіденційно) заходи щодо підвищення рівня відкритості групи і посилення внутрішньогрупової конкуренції
- Якщо є можливість - збільшити чисельність групи за рахунок залучення «інакомислячих» (підвищення рівня «гетерогенності»).

## **5. Робота за підсумками наради.**

Якщо до початку наради її регламент не встановлено, то виникають передумови для неділової обстановки проведення наради. Особлива роль в дотриманні регламенту належить голові зборів. Однак проявляти повагу до регламенту повинен кожен учасник наради незалежно від посади, яку він займає. Протокол наради - це первинний офіційний документ, на підставі якого керівник має право вимагати від співробітників виконання доручених їм завдань. Секретар зборів фіксує в протоколі найважливіші моменти: досягнення мети наради; рішення; виконавців і терміни.

Завершальний етап організації і проведення наради - це прийняття рішення і погодження умов його реалізації. Рішення на нараді приймається всіма разом і кожним окремо. Від того, наскільки учасникові наради вдалося включити свої ідеї і коментарі в загальне рішення, залежить його ефективність. У формулюванні рішення пояснюється: ким і в які терміни має бути виконано певний обсяг робіт. Визначається, в якій формі будуть підведені підсумки (розсилка протоколу або його частини (виписки з протоколу), приймається рішення про широту інформування (весь колектив або його частина).

Рішення можуть прийматися двома шляхами: 1) спеціально обрана комісія з підготовки рішення заздалегідь складає його проект. Проект зачитується. Учасники наради вносять свої корективи і приймають його за результатами голосування; 2) голова зборів підводить підсумки обговорення і формулює рішення. Після прийняття рішення визначається особа (група осіб), яка здійснює його виконання і контроль за виконанням.

Розробник: \_\_\_\_\_ докт. пед. наук, проф. Приходько В.В.

## **Лекція 10:**

### **Тема: Документаційне забезпечення фізкультурно-спортивних організацій.**

#### **План:**

1. Класифікація і форма документів.
2. Правила складання і оформлення ділової документації.
3. Види службових документів (організаційні, розпорядливі, довідково-інформаційні).
4. Систематизація виконаної службової документації.
5. Інструменти і обладнання офісу

#### **Література:**

1. Бака М.М. Организационно-методические основы развития физической культуры и спорта в республике (на материалах Украины). – Автореф. ... докт. пед. наук в форме научн. докл. – М., 1990. – 32с.
2. Визитей Н.Н. Социология спорта.- Киев.: Олимпийская литература,2005. – 247с.
3. Керівник адміністративної служби : навч. посібник / [Малий В. В., Приходько В. В. та ін.] ; під ред. В. В. Малого. – Дніпропетровськ : ІМА прес, 2011. – 299 с.
4. В.Н. Платонов Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
5. Савченко В.Г. Адміністративний менеджмент : навч. посібник / В.Г. Савченко, В.В. Приходько, Н.Г. Долбишева. – Д.: Інновація, 2015.–176 с.
6. Теорія організації : навч. посібник [Приходько В.В., Прокопенко В.І., Малий В.В. та ін.] ; під ред. І.В. Шереметьєвої. – Дніпропетровськ : НГУ, 2011. – 258 с.

#### **1. Класифікація і форма документів.**

Документальний метод - підхід до збору та аналізу соціально-політичної інформації, коли єдиним або головним її джерелом служить документ як матеріальний носій такої інформації.

Документальний метод передбачає з'ясування достовірності та надійності міститься в документі інформації, обставин його появи, ставлення до нього суспільства, відбір і зіставлення отриманих матеріалів (архівних, публікацій, статистичних даних, особистих листів і щоденників, протоколів зборів і ін.) Документальний метод включає в себе два взаємопов'язаних документів: традиційний, коли дає розуміння і тлумачення їх змісту, і формалізований, спрямований на подолання впливу суб'єктивних інтересів і установок дослідця на хід дослідження і його результати. Різновидами документального методу є біографічний метод і контент-аналіз.

Автоматизація діловодства за допомогою СЕД (системи електронного документообігу). В умовах економічної конкуренції більшість підприємств і організацій шукають способи виживання і збільшення прибутку: одні знижують собівартість, інші придумують акції для поліпшення реалізації, треті вкладають кошти в розвиток персоналу. Цей перелік можна продовжувати. Але для кожної організації однаково доступним і ефективним може виявитися наведення порядку у власному документообігу. І мова йде не про просте впорядкування інформації, а про комплексне рішення, здатному прискорити прийняття як тактичних, так і стратегічних рішень, а також поліпшити їх якість.

З подібними завданнями покликані впоратися СЕД - системи електронного документообігу. Отже, які вигоди автоматизації діловодства? Перш за все, СЕД дозволяють заощадити гроші і час. Адже безпаперовий документообіг не вимагає витратних матеріалів і громіздких архівів, а проходження всіх необхідних процесів будь-яким документом стає швидким і «прозорим». Відповідно і продуктивність роботи співробітників, задіяних в їх створенні і виконанні, істотно підвищується. Крім того, автоматизація діловодства сприяє поліпшенню внутрішньокорпоративної дисципліни: реалізація нової ідеї, відчутні результати і швидке прийняття рішень здатні об'єднати будь-який колектив. Щоб система електронного документообігу виправдала очікування, слід серйозно підійти до її вибору.

На сьогодні існують комплексні рішення, здатні інтегрувати всі види документації організації. Більш того, деякі СЕД виконують роль планувальника завдань, як для цілих підрозділів, так і для окремих співробітників. Наприклад, можливості комплексної системи bb workspace дозволяють не тільки вести нефінансову і фінансову документацію, але також організувати на належному рівні роботу з кадрами і контрагентами. До того ж Система ефективного управління bb workspace адаптована до потреб різних організацій: існують окремі видання, призначені для комерційних структур, банків і державних установ.

Оскільки при впровадженні будь-якої СЕД важливу роль відіграє людський фактор, важливо, щоб обрана система мала інтуїтивно зрозумілий інтерфейс, зручну і зрозумілу структуру. Адже не секрет, що деякі працівники побоюються інновацій через невпевненість в тому, що зможуть працювати за новими технологіями. У bb workspace врахована ця особливість: система має людино-орієнтовану архітектуру, а всі бажаючі можуть у зручний для них час самостійно навчатися роботі з СЕД за допомогою спеціальних відеороликів.

## **2. Правила складання і оформлення ділової документації.**

Менеджмент комунікацій у фізкультурно-спортивних організаціях пов'язаний із забезпеченням збору, обробки та своєчасного надання необхідної інформації для ефективного виконання роботи.

Раніше говорилося про те, що організаційних форм фізкультурно-спортивних організацій досить багато, а, отже, і завдання, які вирішуються ними, різні. Для фізкультурно-спортивної діяльності характерними відмінностями від інших видів діяльності є наступні принципи: її планування і прийняті рішення повинні укладатися в певні інтервали часу: наприклад: підготовка команди до відповідального змагання або підготовка об'єкту для проведення змагань, досягнення певної форми в процесі заняття фітнесом, виконання визначених показників за час навчання в ДЮСШ, зміна роботи

фітнес-клубу в зв'язку з діяльністю конкурентів і т.д. Зазначені види діяльності залежать не тільки від використання внутрішньої інформації, але і від інших факторів. Так, в спорті вищих досягнень використання новітніх технологій підготовки може дати значну перевагу суперникам, а застосування на практиці напрямків підготовки в фітнесі дозволить збільшити кількість займаються.

Очевидним є те, що ухвалення правильних рішень дозволить спортивної організації досягти поставленої мети, а для цього необхідна своєчасна і точна інформація (про людей, предмети, факторах, події, явища, процеси - незалежно від форми їх надання). В якості носія інформації може виступати будь-який матеріальний об'єкт.

Комунікаційні, інформаційні процеси - це збір, передача, обробка, систематизація, зберігання, надані інформації. У фізкультурно-спортивній практиці втрата інформації за який-небудь проміжок часу - це відсутність набутого додаткового досвіду, це ймовірність повторити ті помилки, які не дозволили досягти поставленої мети. Наприклад, в російському футболі, пропрацювавши 2 роки з національною командою, без надання звіту і його обговорення йде голландець Д. Адвокат зі своїми помічниками. Накопичений досвід роботи втрачений.

Звичайно, в силу специфіки роботи ступінь точності і своєчасності отримання необхідної інформації впливає на кінцевий результат. Інформація незалежно від того, хто її забезпечує, повинна бути зафіксована. Це може бути:

- текстова інформація про проведеній нараді і обговоренні питання, про результати відрядження співробітника, і т.д.
- словесний звіт, записаний на диктофон;
- відеоінформація (фотографії і т.д.).

У фізкультурно-спортивній практиці найчастіше використовується текстова і числова інформація. І.І. Переверзін виділив кілька видів інформації:



- документальне забезпечення менеджменту фізкультурно-спортивної організації;
- державна галузева система статистичного спостереження в галузі фізичної культури і спорту;
- бухгалтерський облік;
- загальноросійський комп'ютерний моніторинг фізичної підготовленості населення.

Документаційне забезпечення - створення документів, що мають юридичну силу, тобто їх запис на папері чи іншому носії за правилами, встановленим нормативним актом з реквізитами, що дозволяють їх ідентифікувати.

Документи є носієм первинної інформації. Юридична сила документа - присутність обов'язкових для конкретного класу документів необхідного комплексу реквізитів (вид документа, дата прийняття, реєстраційний номер, друк, підписи, узгодження і т.д.). Нагадаю, що оформлення документів має відповідати вимогам Державного стандарту. Цим стандартом передбачається не тільки набір необхідних реквізитів, а й розташування їх на паперовому носії. Стандарт забезпечує єдиний підхід до оформлення документів не тільки в одній спортивній організації, але і по всій країні.

Облік документів забезпечується їх реєстрацією, тобто записи облікових даних про документ за встановленою формою з датами і подальшим направленням до виконавців. Облік документообігу дозволяє точно встановити, де він зараз перебуває, хто з ним працює або які рішення прийняті, тобто це можливість забезпечити необхідний контроль.

Вхідні та вихідні документи підлягають зберіганню в формах «справу» або «номенклатура справ». Справа - це сукупність документів з одного питання.

Номенклатура справ у зв'язку зі специфікою кожної фізкультурно-спортивної організації затверджується директором по кожному з підрозділів організації і включає в себе наступні статті:

- індекс справи;
- заголовок справи;
- кількість справ;
- термін зберігання справи;
- примітка.

Орієнтовна схема номенклатури справ для фізкультурно-спортивного закладу додаткової освіти розроблена і використовується як можлива основа.

У номенклатурі справ не можна об'єднувати під одним індексом справи з різними термінами зберігання (постійні і тимчасові відносини).

Після закінчення часу справи з тимчасовим терміном зберігання підлягають знищенню, про що складається відповідний акт.

Справи по основній діяльності і особистим складом не об'єднуються. У випадках їх постійного зберігання вони архівно-технічно обробляються.

Загальний перелік управлінської інформації в спортивно-фізкультурних організаціях повинні бути представлені наступними документами:

- статут організації;
- штатний розклад;
- правила внутрішнього трудового розпорядку;
- навчальні програми;
- правила змагань;
- календарі змагань;
- положення про змагання;
- журнали зі списками займаються;
- звіти про змагання;
- накази про присвоєння звань і розрядів;
- документація щодо забезпечення кадрами;
- бухгалтерський облік і звітність;
- документи по матеріально-технічному забезпеченню;
- річні статистичні звіти.

Документи діляться на вхідні та вихідні.

### **3. Види службових документів (організаційні, розпорядливі, довідково-інформаційні).**

Організаційні документи (організаційно-правові документи) є правовою основою діяльності організації і містять положення, засновані на нормах адміністративного права і обов'язкові для виконання.

Організаційна діяльність організації фіксується в організаційних документах, що містять правила, норми, положення, що визначають статус організації, її компетенцію, структуру, штатну чисельність і посадовий склад, функціональний зміст діяльності організації в цілому, її підрозділів і працівників, їх права, обов'язки, відповідальність та інші аспекти.

Організаційні документи в обов'язковому порядку проходять процедуру затвердження уповноваженим на це органом - вищестоящою організацією, керівником цієї організації, колегіальним органом або керівником структурного підрозділу - в залежності від виду та різновиду документа. Затверджуватися організаційні документи можуть безпосередньо керівником, розпорядчим документом керівника (наказом або розпорядженням) або колегіальним органом. Датою організаційного документа є дата його затвердження.

З точки зору терміну дії організаційні документи відносяться до безстрокових, вони діють надалі до їх скасування або до затвердження нових (виняток становить штатний розклад, яке розробляється і затверджується щорічно). У міру зміни характеру діяльності організації та організації праці в організаційні документи можуть вноситися зміни, для чого керівник видає розпорядчий документ (наказ чи розпорядження). У разі реорганізації діяльності розробляються і затверджуються нові організаційні документи.

Порядок внесення змін або їх перегляду залежить від виду організаційних документів.

Розробляє організаційні документи керівництво організації або підрозділу із залученням юридичної служби та кваліфікованих фахівців, які добре знають роботу організації.

Текст більшості організаційних документів складається з розділів, що мають власні заголовки і розділених на пункти і підпункти, нумеровані арабськими цифрами.

У процесі підготовки організаційні документи в обов'язковому порядку проходять процедуру узгодження (візування) з усіма зацікавленими підрозділами та особами, юридичною службою (юристом), заступниками керівника організації або одним із заступників, який курирує відповідний напрям діяльності організації.

До організаційних документів відносяться: статут, установчий договір, положення про організацію, положення про структурний підрозділ, положення про колегіальний (дорадчому органі) організації, регламент, штатний розклад, інструкція, посадова інструкція.

Розпорядчі документи - це документи, в яких фіксуються рішення адміністративних і організаційних питань діяльності організації. Ці документи регулюють і координують діяльність, дозволяють органу управління забезпечувати реалізацію поставлених перед ним завдань.

Розпорядчі документи містять рішення, що йдуть зверху вниз по системі управління: від керуючого органу до керованого, від керівника організації до структурних підрозділів і працівникам. Саме ці документи реалізують керованість об'єктів по вертикалі.

В юридичному плані розпорядчі документи відносяться до правових актів: у них отримують вираз конкретні юридично владні приписи суб'єктів управління. Конкретність таких розпоряджень виявляється в тому, що за допомогою розпорядчих документів дозволяються що виникають у сфері управління питання; їх адресатом є конкретні організації, структурні підрозділи, посадові особи або працівники; вони є юридичними фактами, що викликають виникнення конкретних адміністративно-правових відносин.

З урахуванням сфери свого дії розпорядницькі документи діляться на:  
правові акти державного рівня - акти, які видаються Президентом України, Верховною радою і Урядом, органами центральної виконавчої влади (міністерствами, комітетами, агентствами, службами та ін.);

правові акти, що діють на рівні суб'єктів областей, міст республіканського значення а також територіальних утворень;

- правові акти організацій.

Підставою для видання розпорядчого документа може бути:

- необхідність виконання прийнятих законодавчих, нормативних правових актів та інших рішень вищестоящих органів і раніше прийнятих рішень даної організації;

- необхідність здійснення власної виконавчо-розпорядчої діяльності, обумовленої функціями і завданнями організації.

Розпорядчі документи можуть видаватися спільно кількома органами управління.

З точки зору порядку вирішення питань (прийняття рішень) все розпорядчі документи поділяються на дві групи:

документи, що видаються в умовах колегіальності;

документи, що видаються в умовах одноосібного керівником організації.

Процес управління в будь-якій організації супроводжується інформаційними потоками, які є основою для прийняття рішень, і побудований на роботі з документами, в яких вона фіксується. Тому діловодство будь-якої організації розглядається сьогодні як найважливіша обслуговуюча функція управління, яка має свої специфічні завдання і повинна виконуватися відповідним структурним підрозділом - службою документаційного забезпечення управління (можливі і інші найменування підрозділу: управління справами, організаційний відділ, загальний відділ і т.п.).

У невеликих організаціях служба документаційного забезпечення управління як самостійний структурний підрозділ може і не існувати. У цьому випадку роботу з документами виконує секретар керівника або спеціально призначена особа.

Служба документаційного забезпечення управління здійснює функції, пов'язані з документуванням управлінської діяльності:

- розробка бланків документів і забезпечення їх виготовлення;
- забезпечення виготовлення документів, копіювання і тиражування документів;
- контроль за якістю підготовки та оформлення документів, а також за дотриманням встановленої процедури узгодження документів;
- функції, пов'язані з організацією роботи з документами;
- встановлення єдиного порядку проходження документів (документообігу організації);
- попередній розгляд документів;
- обробка вступників та відправляються документів;
- реєстрація та облік вступників, що відправляються і внутрішніх документів;
- ведення інформаційно-пошукових систем, організація інформаційно-довідкової роботи по документах;
- контроль за виконанням документів;
- систематизація документів, підготовка номенклатури справ, забезпечення зберігання та використання документів;
- підготовка і передача справ в архів організації, організація роботи архіву організації;
- забезпечення захисту документної інформації.

Функції, пов'язані з удосконаленням форм і методів роботи з документами:

- розробка та актуалізація нормативних і методичних документів з діловодства;

- проведення робіт з уніфікації документів, розробка і впровадження таблиць і альбому форм документів;

- підвищення кваліфікації працівників організації з питань документування та організації роботи з документами;

- розробка і впровадження нових форм і методів роботи з документами, удосконалення документообігу організації.

Документообіг - це рух документів в організації з моменту їх створення або отримання до завершення виконання або відправлення. Документи ділять на 3 основні групи:

- вхідні документи (документи, що поступили) - документи, що надійшли в організацію;

- вихідні документи (відправляються документи) - офіційні документи, що відправляються з організації;

- внутрішні документи - офіційні документи, що не виходять за межі підготувала їх організації.

Документопотік вхідних, вихідних і внутрішніх документів різниться. Внаслідок того що документообіг відображає систему управління, дозволяючи її наочно побачити, аналіз документообігу вкрай важливий для вдосконалення роботи управлінського апарату. При цьому, проводячи аналіз документообігу, як об'єкт дослідження зазвичай розглядають документопотіки. Документопотік - це потік документів, що циркулюють між пунктами обробки та створення інформації (керівниками організації і структурних підрозділів, фахівцями) і пунктами технічної обробки документів: експедицією, секретаріатом, канцелярією та ін.

Потоки документів діляться на 3 основні групи аналогічно видам документів:

- потік вхідної документації;
- потік внутрішньої документації;
- потік вихідної документації.

Документопотік характеризується наступними основними параметрами:

- вмістом або функціональної приналежністю;

структурою;

- режимом або циклічністю;
- напрямком;
- об'ємом.

Зміст документопотока характеризується складом документів, що входять в нього, і складом інформації, закріпленої в цих документах.

Структура документопотока описується ознаками, відповідно до яких може бути здійснено класифікацію документів і їх індексація, сформована система науково-довідкового апарату за документами організації. Значною мірою структура документопотоков відповідає функціонально-цільовим призначенням складових його документів.

Режим або циклічність документопотока визначається зміною в часі його інформаційної навантаження. Такі зміни зазвичай пов'язані з циклічністю планування і підведення підсумків роботи, сезонним зменшенням ділової, політичної та управлінської активності, внутрішніми ритмами роботи організації.

Напрямок документопотока залежить від змісту конкретного технологічного ланки обробки документів: реєстровані і незареєстровані документи, документи, за якими здійснюється і не здійснюється контроль виконання службою документаційного забезпечення управління, і т.д. На напрям документопотока впливає також спосіб оцінки і посвідчення складових цей потік документів.

Документообіг вхідних документів, як правило, включає наступні стадії (етапи):

- обробка документа;
- реєстрація документа;
- розгляд документів (складання резолюції);
- виконання документа;
- контроль виконання документа;



- підшивка документа в справу.

Обробка вихідних документів складається з таких етапів:

- підготовка проекту документа;
- узгодження проекту документа;
- підписання (затвердження) проекту документа;
- реєстрація документа;
- відправка документа адресату;
- підшивка другого примірника документа в справу.

Документообіг внутрішніх документів, як правило, включає наступні стадії (етапи):

- підготовка проекту документа;
- узгодження проекту документа;
- підписання (затвердження) проекту документа;
- реєстрація документа;
- виконання документа;
- контроль виконання документа;
- підшивка документа в справу.

#### **4. Систематизація виконаної службової документації.**

Архівна справа - галузь діяльності, що забезпечує організацію зберігання і використання архівних документів.

Документ (документована інформація) - це зафіксована на матеріальному носії шляхом документування інформація з реквізитами, що дозволяють визначити таку інформацію або в установлених законодавством України випадках її матеріальний носій.

Зовнішні ознаки документа - ознаки, що відображають форму і розмір документа, носій інформації, спосіб запису, елементи оформлення.

Носій документованої інформації - матеріальний об'єкт, який використовується для закріплення і зберігання на ньому мовної, звукової чи образотворчої інформації, в тому числі в перетвореному вигляді.

Автор документа - фізична або юридична особа, яка створила документ.

Офіційний документ - документ, створений юридичною або фізичною особою, оформлений і засвідчений в установленому порядку.

Службовий документ - офіційний документ, який використовується в поточній діяльності організації.

Юридична сила документа - властивість офіційного документа, що повідомляється йому чинним законодавством, компетенцією видав органу та встановленим порядком оформлення.

Оригінал (офіційного) документа - перший або одиничний екземпляр офіційного документа.

Дублікат документа - повторний примірник оригіналу документа, який має юридичну силу.

Копія документа - документ, повністю відтворює інформацію справжнього документа і всі його зовнішні ознаки або частину їх, що не має юридичної сили.

Завірена копія документа - копія документа, на якій відповідно до встановленого порядку проставляють необхідні реквізити, що надають їй юридичну силу.

Найменування документа - позначення виду письмового документа.

Організаційно-розпорядчий документ - вид письмового документа, в якому фіксують рішення адміністративних і організаційних питань, а також питань управління, взаємодії, забезпечення і регулювання діяльності органів влади, установ, підприємств, організацій, їх підрозділів та посадових осіб.

Реквізит документа - обов'язковий елемент оформлення офіційного документа.

Бланк документа - набір реквізитів, що ідентифікують автора офіційного письмового документа.

Уніфікована форма документа - сукупність реквізитів, встановлених відповідно до вирішуваних в даній сфері діяльності завданнями і розташованих в певному порядку на носії інформації.

Табель (альбом) уніфікованих форм документів - перелік дозволених до застосування уніфікованих форм документів.

Підпис - реквізит документа, що представляє собою власноручний підпис повноважного посадової особи.

Гриф обмеження доступу до документа - реквізит офіційного документа, який свідчить про особливий характер інформації, що обмежує коло користувачів документа.

Гриф узгодження - реквізит офіційного документа, що виражає згоду організації або його органу, який не є автором документа, з його змістом.

Гриф обмеження доступу до - реквізит офіційного документа, що надає нормативний або правовий характер його змісту.

Дата офіційного документа - реквізит офіційного документа, що містить вказане на документі час його створення і / або підписання, затвердження, прийняття, погодження, опублікування.

Тема офіційного документа - реквізит документа, коротко викладає його зміст.

Віза офіційного документа - реквізит документа, що виражає згоду або незгоду посадової особи зі змістом документа.

Резолюція документа - реквізит, що складається з напису на документі, зробленої посадовою особою і містить прийняте ним рішення.

Текст офіційного документа - інформація, зафіксована будь-яким типом письма або будь-якою системою звукозапису, що містить у собі всю або основну частину мовної інформації документа.

Реєстрація документа - запис облікових даних про документ за встановленою формою, яка фіксує факт його створення, відправлення або одержання.

Реєстраційний індекс (номер) документа - цифрове або буквено-цифрове позначення, що привласнюється документу при його реєстрації.

Контроль виконання документів - сукупність дій, які забезпечують своєчасне виконання документів.

Термін виконання документів - термін, встановлений нормативно-правовим актом, організаційно-розпорядчим документом або резолюцією.

Типовий термін виконання документів - термін виконання документа, встановлений нормативно-правовим актом.

Індивідуальний термін виконання документів - термін виконання документа, встановлений організаційно-розпорядчим документом організації або резолюцією.

Справа - сукупність документів або документ, що відносяться до одного питання чи ділянки діяльності, поміщені в окрему обкладинку.

Формування справи - групування виконаних документів у справу згідно з номенклатурою справ і систематизація документів усередині справи.

## **5. Інструменти і обладнання офісу.**

Система 5С являє собою сукупність організаційнотехнічних заходів щодо раціональної організації робочих місць, що забезпечує безпеку роботи і зростання продуктивності праці.

Основні цілі 5С:

1. ефективно використовувати робоче місце, робочий простір;
2. запобігти втратам часу для пошуку потрібних предметів, документів;
3. усунути перешкоди в роботі;
4. скоротити непотрібні запаси;
5. поліпшити санітарно-гігієнічні умови;
6. створити комфортні умови роботи.

Система встановлює принципи (кроки), виконання яких направлено на створення оптимальних умов виконання операцій, підтримання порядку,

чистоти, акуратності, економії часу і енергії для підвищення продуктивності, запобігання нещасним випадкам, зниження забруднення навколишнього середовища.

Система 5С допомагає швидко позбутися від нагромадилося на виробництві і в офісі мотлоху і виключити його поява в подальшому.

Систематизація паперових документів. Рекомендується розташовувати папки групами за категоріями. Для простоти пошуку необхідно застосовувати колірну гамму, наприклад: папки з документами, які стосуються фінансів, можуть бути зелені, папки з документами з реклами та маркетингу - червоні, папки по персоналу - сині, папки з розвитку компанії - помаранчеві і т.п. У цьому випадку колір папки буде певним індикатором її змісту. Потрібні, але не є необхідною умовою для щоденної роботи документи повинні бути здані в архів.

Перш ніж розмістити документи або папки з документами на стелажі, необхідно скласти їх повний перелік з урахуванням відповідної категорії або кольору. Відповідну процедуру можна провести і з канцелярією: визначити номери полиць, зони складування, послідовність складування (можна вказати стрілкою); по кожній полиці скласти перелік позицій, вказати кількість, обсяги. Це дозволить чітко знімати «залишки» і замовляти тільки те, що необхідно, а не «Положено» для даного структурного підрозділу.

Систематизація комп'ютерних файлів. Скористайтесь властивістю комп'ютерного сортувальника і відберіть всі документи, яким більше року. В ідеалі їх варто переписати на окремий зовнішній накопичувач (або мережевий ресурс) і видалити з пам'яті. якщо немає можливості записати комп'ютерні файли на зовнішній носій, то винесіть все старі файли в одну директорію і забудьте про них на час.

Відсортуйте файли, що по датах «від справжнього до минулого» і починайте переглядати, починаючи з файлів, збережених останніми, а значить, найактуальніших.

Визначте потрібність документів. Якщо сумніваєтеся, чи стане в нагоді вам документ, відправте його в спеціально створену папку. пізніше необхідно буде повернутися до них і прийняти остаточне рішення щодо необхідності документа. Створіть тематичні папки і озаглавьте їх. назви папок повинні максимально чітко і однозначно відображати суть зібраної інформації.

При систематизації комп'ютерних файлів рекомендується створення такої кількості папок, яке дозволить розкласти зібрані документи не тільки по загальних темах, але і по розділах і підрозділах.

Об'єднайте отримані папки між собою в залежності від напрямки діяльності (фінанси, маркетинг, персонал і т.д.). Якщо всі основні папки з документами вирішите тримати на робочому столі, то варто підібрати їм відповідні і (головне!) яскраві іконки.

Щоб подібні «чистки» в майбутньому доводилося робити все рідше, візьміть за правило відразу сортувати всі вхідні і новостворені документи. Особливо це стосується електронної пошти, яка є одним з основних джерел «сміття», захарашують комп'ютер.

Обов'язково встановіть фільтри на вхідну пошту, щоб виключити потрапляння спаму. А з отриманими листами поступайте також, як і з будь-яким вхідним документом: передайте, збережіть, роздрукуйте або видаліть.

Для стандартизації процесу можливо типізувати заставку на всіх моніторах комп'ютерів. В першу чергу розбити на зони по напрямками, розбити на сектори і зберігати документи в конкретній зоні. це дозволить кожному співробітнику оперативно знайти потрібний файл за тематикою.

Контроль і звітність по системі 5С.

Керівники підрозділів зобов'язані один раз в тиждень робити перевірки робочих місць своїх співробітників і проставляти оцінки (бали) за 5 бальною системою, де 1 - погано, 5-відмінно добре.

Оцінка робочого місця проводиться по кожному кроці окремо. За результатами перевірки виводиться середньоарифметична оцінка за місяць, яка заноситься на графік впровадження системи 5С. Даний графік дозволить

відстежити динаміку досягнення мети по місяцях. Для спрощення оцінювати можна кабінет або ділянку в цілому.

Інформація про проведення аудиту системи 5С повинна бути розміщена на інформаційній дошці на видному місці. На інформаційній дошці обов'язково повинен розташовуватися річний графік зміни оцінки по місяцях. Результати поточних щотижневих перевірок рекомендується оформляти у довільному оригінальному вигляді.

Робоче місце, добре пристосоване до трудової діяльності офісного працівника, правильно і доцільно організоване щодо простору, форми, розміру забезпечує йому зручне положення при роботі і високу продуктивність праці при найменшому фізичному і психічній напрузі.

Конструкція робочого місця і взаємне розташування всіх його елементів повинне відповідати антропометричним, фізичним і психологічним вимогам.

При організації робочого місця повинні бути дотримані наступні основні умови:

- оптимальне розміщення устаткування, що входить до складу робочого місця;
- достатній робочий простір, що дозволяє здійснювати всі необхідні рухи і переміщення;
- необхідно природне і штучне освітлення для виконання поставлених завдань;
- рівень акустичного шуму не повинен перевищувати допустимого значення.

Розробник: \_\_\_\_\_ докт. пед. наук, проф. Приходько В.В.

## Лекція 11

### Тема: Здоров'я як соціальна категорія.

#### План:

1. Основні критерії здоров'я населення.
2. Самотичне та психічне здоров'я людини.
3. Фактори ризику які впливають на здоров'я людини.

#### Література:

1. Лидьярд А. Бег с Лидьяром. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / А. Лидьярд, Г.Гилмор. – М.: Манн, Иванов, Фербер, 2011. – 352с
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии движений / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті / М.В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2007. – 112с.
4. Земба Е.А. Закаливание – составляющая часть оздоровительной системы организма человека / Е.А. Земба, Т.Н. Клепцова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. - №3. – С. 91 – 94.
5. Савченко В.Г. Современные методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в физической культуре и спорте / В.Г. Савченко, Н.В. Москаленко, О.Л. Луковская, А.А. Ковтун // Учебное пособие. – Днепропетровск: Инновация, 2007. – 92с.
6. Щетинин М.Н. дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2010. – 376с.

#### 1. Основні критерії здоров'я населення.

У сучасному світі постійно наростає усвідомлення ролі фізичної культури і спорту як чинника вдосконалення людини і суспільства. Здоровий спосіб життя, фізична культура і спорт стає соціальними феноменами, силою що об'єднює, сприяючий зміцненню держави і формуванню здорового суспільства.

Спорт на усіх своїх рівнях є універсальним механізмом оздоровлення і способом самореалізації людини, а також засобом боротьби проти асоціальних явищ.

Здоров'я - найважливіше надбання людини, основа його життя, працездатності, творчих успіхів, сімейного благополуччя і довголіття.



Для оцінки стану здоров'я населення використовують три групи показників: демографічні (народжуваність, смертність, середня тривалість життя та ін.); показники фізичного розвитку (антропометричні, фізіометричні, соматометричні) і показники захворюваності, поширеності хвороб, інвалідності населення і так далі.

Аналіз усіх груп показників свідчить про те, що проблема збереження і зміцнення здоров'я вимагає особливої уваги і в Україні і у багатьох інших країнах. При цьому у вирішенні цієї проблеми фізичній культурі і спорту належить провідна роль.

## **2. Самотичне та психічне здоров'я людини.**

Всесвітня Організація Охорони Здоров'я (ВООЗ) дає наступне визначення поняття здоров'я: "Здоров'я - це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів".

Таким чином, за визначенням ВООЗ здоров'я складається з трьох компонентів - фізичного, психічного і соціального

Фізичне або соматичне здоров'я - це оптимальний рівень функціонування усіх систем організму і здатність адекватно реагувати на дію чинників зовнішнього середовища. Фізичне здоров'я суб'єктивно відчувається людиною як задоволеність функціонуванням свого організму. При фізичному здоров'ї основні константи гомеостазу знаходяться в межах норми.

Норма - це середньостатистичне значення окремого показника у певної групи осіб однієї статі, віку і географічного середовища. Нормальні параметри функціонування будь-якої системи відбивають функціональний оптимум цієї системи. Індивідуальна норма може не співпадати із загальноприйнятою (належною) нормою.

Психічне здоров'я - це здатність людини до усвідомленої і соціально доцільної поведінки, здатність до адекватного саморегулювання психічних проявів і переживань. Для психічної норми характерні внутрішня

урівноваженість психічних функцій, гармонійність прояву їх у взаємодії з довкіллям, адекватність соціальних стосунків і міжособистісних зв'язків.

Соціальний компонент здоров'я пов'язаний з соматичним і психічним здоров'ям і виражається в повноцінній адаптації індивіда до життя в суспільстві, а саме у виконанні їм соціальних функцій (праця, навчання). Отже, здоров'я - це не лише індивідуальна, але і соціальна (громадська) цінність. Зберігати, зміцнювати і покращувати здоров'я - це обов'язок кожного члена суспільства і громадських структур.

### **3. Фактори ризику які впливають на здоров'я людини.**

Якщо усі чинники, що впливають на здоров'я прийняти за 100 %, то, як свідчить статистика, на 50% здоров'я людини, залежить від його способу життя; на 20% - від властивостей самого організму (спадковості, конституції, реактивності); на 20% - від впливу чинників зовнішнього середовища (рівень життя, екологічне середовище, природно-кліматичні умови) і тільки на 10 % - від стану медичної допомоги.

Спосіб життя - це сукупність певних видів і способів діяльності людей як трудової, так і внутрудової. При цьому спосіб життя включає рівень життя, життєвий устрій, стиль життя і якість життя.

Рівень життя - це рівень добробуту, тобто рівень доходів і витрат, рівень освіти, тривалість робочого і вільного часу, забезпеченість житлом, медичною допомогою, що природно відбивається на показниках здоров'я.

Життєвий устрій - це особливості побуту, культури, порядок громадського життя, внутрісімейні стосунки, що також впливає на здоров'я.

Стиль життя - це індивідуальні особливості поведінки і образу думок, що поза сумнівом відбивається на здоров'ї.

Якість життя - ця якість житлових умов, живлення, рівень комфорту, задоволеність роботою, сім'єю, спілкуванням. Природно і якість життя позначається на здоров'ї людини.

Здоров'я людини залежить від багатьох факторів: кліматичних умов, стану навколишнього середовища, забезпечення продуктами

харчування та їх цінності, соціально-економічних умов, а також станом медицини.

Доведено, що приблизно 50 % здоров'я людини визначає спосіб життя. Спосіб життя людини – це сукупність матеріальних умов, суспільних соціальних установок (культура, освіта, традиції тощо), умов поведінки (включаючи соціально-психологічну та фізіологічну реактивність) особистості і зворотний її вплив на ці умови. Активна участь людини в процесі формування умов життя – обов'язковий елемент поняття “спосіб життя”, так як спосіб життя людини – адекватна реакція на навколишнє її середовище в цілому.

Негативними його чинниками є шкідливі звички, незбалансоване, неправильне харчування, несприятливі умови праці, моральне і психічне навантаження, малорухомий спосіб життя, погані матеріальні умови, незгода в сім'ї, самотність, низький освітній та культурний рівень тощо.

Негативно позначається на формуванні здоров'я і несприятлива екологічна обстановка, зокрема забруднення повітря, води, ґрунту, а також складні природно-кліматичні умови (внесок цих чинників – до 20 %).

Істотне значення має стан генетичного фонду популяції, схильність до спадкових хвороб. Це ще близько 20 %, які визначають сучасний рівень здоров'я населення. Безпосередньо на охорону здоров'я з її низькою якістю медичної допомоги, неефективність медичних профілактичних заходів припадає всього 10 % “внеску” на той рівень здоров'я населення, що маємо сьогодні.

Причиною порушення нормальної життєдіяльності організму і виникнення патологічного процесу можуть бути абіотичні (властивості неживої природи) чинники навколишнього середовища. Очевидний зв'язок географічного розподілу низки захворювань, пов'язаних з

кліматично-географічними зонами, висотою місцевості, інтенсивністю випромінювань, переміщенням повітря, атмосферним тиском, вологістю повітря тощо.

На здоров'я людини впливає біотичний (властивості живої природи) компонент навколишнього середовища у вигляді продуктів метаболізму рослин та мікроорганізмів, патогенних мікроорганізмів (віруси, бактерії, гриби тощо), отруйних речовин, комах та небезпечних для людини тварин.

Патологічні стани людини можуть бути пов'язані з антропогенними чинниками забруднення навколишнього середовища: повітря, ґрунт, вода, продукти промислового виробництва. Сюди також віднесено патологію, пов'язану з біологічними забрудненнями від тваринництва, виробництва продуктів мікробіологічного синтезу (кормові дріжджі, амінокислоти, ферментні препарати, антибіотики тощо).

Суттєвий вплив на стан здоров'я населення справляють чинники соціального середовища: демографічна та медична ситуації, духовний та культурний рівень, матеріальний стан, соціальні відносини, засоби масової інформації, урбанізація, конфлікти тощо.

Розробник: \_\_\_\_\_ к.мед.н., ст. викладач Л.П. Черкашина

## Лекція 12

### Тема: Здоровий образ життя як основа збереження високого рівня роботи здатності.

#### План:

1. Поняття здорового образу життя.
2. Характеристика основних компонентів здорового образу життя.
3. Основні принципи формування здорового образу життя у населення.

#### Література:

1. Лидьярд А. Бег с Лидьяром. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / А. Лидьярд, Г.Гилмор. – М.: Манн, Иванов, Фербер, 2011. – 352с
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии движений / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті / М.В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2007. – 112с.
4. Земба Е.А. Закаливание – составляющая часть оздоровительной системы организма человека / Е.А. Земба, Т.Н. Клепцова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. - №3. – С. 91 – 94.
5. Савченко В.Г. Современные методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в физической культуре и спорте / В.Г. Савченко, Н.В. Москаленко, О.Л. Луковская, А.А. Ковтун // Учебное пособие. – Днепропетровск: Инновация, 2007. – 92с.
6. Щетинин М.Н. дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2010. – 376с.

#### 1. Поняття здорового образу життя.

Здоровий спосіб життя (ЗОЖ) - це активна діяльність людини, спрямована на збереження, зміцнення і поліпшення здоров'я. Здоров'я - це якісна категорія. Першим сказав про "кількість" здоров'я наш видатний учений - кардіохірург Н.М. Амосов. Під "кількістю" здоров'я розуміють діапазон резервних можливостей організму і окремих його систем. У свою чергу діапазон резервних можливостей систем організму визначає прибудови адаптації (приспосовування) організму до зовнішніх дій. Отже, людина повинна прагнути збільшити резервні можливості основних функціональних систем організму, що досягається, зокрема, в процесі зайняття фізичною культурою і спортом.

Здоровий спосіб життя - це єдиний стиль життя, здатний забезпечити відновлення, збереження і поліпшення здоров'я населення.

Здоровий спосіб життя — означає розумне використання свого життєвого потенціалу, а також дотримання науково обґрунтованих рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я та інших медичних організацій. Його необхідність виходить із того, що багато причин пошкодження стану здоров'я можна уникнути. Заснований на загальних рекомендаціях щодо харчування, необхідних фізичних навантажень, гігієни, тренування холодом, позбавленні від шкідливих звичок та залежностей, запобіганню захворюванням, що передаються статевим шляхом.

Також включає в себе психологічний елемент — гармонію з оточуючим робочим середовищем, здорові суспільні відносини.

## **2. Характеристика основних компонентів здорового образу життя.**

Основні компоненти ЗОЖ :

1. Раціональний режим праці (навчання) і відпочинку, ґрунтований на індивідуальних біоритмах організму.
2. Оптимальна і систематична рухова активність, зайняття фізичною культурою і спортом.
3. Раціональне харчування.
4. Повне неприйняття (виховуване з дитинства) тютюнокуріння, алкоголю, наркотиків і викорінювання усіх видів токсикоманій.
5. Ефективні заходи по гартуванню організму.
6. Облік і корекція впливу несприятливих екологічних чинників на організм.
7. Підвищення психічної стійкості до стресових дій.
8. Особиста гігієна тіла і моральна чистота.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я — фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них —

харчування (у тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Для усвідомлення ЗСЖ важливі поінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших складових ЗСЖ, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я.

### **3. Основні принципи формування здорового образу життя у населення.**

Принцип емансипації означає самовизначення у питаннях здоров'я і орієнтований на позитивний результат. В Оттавській хартії сприяння здоров'ю підкреслюється важливість самовизначення, самостійності і самопомоги як окремої особистості, так і груп людей у питаннях здоров'я. Принцип активізації потенціалу означає встановлення контролю людини над власною свідомістю та способом життя, розширення можливостей життєвого самовизначення людини. У стратегії активізації потенціалу можна виокремити такі складові: постійне підкріплення активного і позитивне світосприймання; розвиток здібностей і ресурсів, спрямованих на досягнення індивідуальних і суспільних цілей; придбання знань і навичок, які допомагають критичному сприйняттю соціальних і практичних взаємин та власного соціального оточення.

Принцип участі. Участь - поняття багатоаспектне і багатокомпонентне. Однією з його складових є громадська участь - активні законні дії громадян, спрямовані на сприяння реалізації прав людини на здоров'я і досягнення загального благополуччя. Принцип участі передбачає залучення особи, груп, громади до процесу планування, підготовки та проведення оцінки певних програм і заходів сприяння здоров'ю. Принцип надання можливостей сприяння самопомозі реалізується через створення умов, що дають індивіду не просто можливість упевненого існування (тобто безпечного та підтримуючого середовища), а й відкривають йому можливості для навчання і розвитку, а саме, доступу до інформації, допомоги у набутті життєвих навичок. Забезпечення індивідуальних можливостей, це, перш за все, забезпечення здатності індивідуума приймати рішення і контролювати своє особисте життя. В основу принципу мережевої взаємодії (соціальної підтримки) покладена взаємодія між окремими особами. Соціальні мережі здійснюють афективне, інструментальне і когнітивне підкріплення, допомагають збереженню соціальної ідентичності та сприяють встановленню соціальних зв'язків. Принцип партнерства має на меті, що сприяння здоров'ю повинно бути цілісною системною діяльністю усіх інститутів суспільства і громадян, тому потребує об'єднання зусиль різних партнерів.

Сьогодні науковці переважно виокремлюють три стратегії сприяння покращенню здоров'ю: захист, активне відстоювання, просування здоров'я для створення основних, найбільш істотних передумов для здоров'я; надання всім людям можливості досягти і реалізувати повністю свій потенціал здоров'я; здійснення посередництва між різними інтересами у суспільстві для забезпечення і досягнення здоров'я.

Ці стратегії підтримуються і забезпечуються п'ятьма напрямками пріоритетної діяльності сприяння покращенню здоров'я: формування політики, сприятливої для здоров'я, створення сприятливого середовища для здоров'я; підвищення спроможності, посилення дій суспільства, громади у напрямку покращення громадського здоров'я; розвиток особистих навичок



людей діяти на користь власного та громадського здоров'я, переорієнтація служби охорони здоров'я. Міжнародною спільнотою напрацьована схема змін з метою сприяння здоров'ю, у якій діяльність із сприяння здоров'ю розглядається як єдиний, взаємопов'язаний і взаємозалежний процес.

Тому всі стратегії та намагання побудувати концепції здорового способу життя спираються на певні традиційні методи, які знайшли відображення у проекті Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація», а саме: формування нових цінностей та орієнтацій суспільства й держави на збереження і зміцнення здоров'я людей шляхом:

- впровадження у практику результатів спеціальних наукових досліджень з питань формування суспільної налаштованості на пріоритет здорового способу життя;

- популяризації здорового способу життя та подолання стану суспільної байдужості до здоров'я нації;

- розвиток національних та родинно-сімейних традицій здорового способу життя та виховання здорової дитини із широким залученням батьків до цього процесу;

- широкого впровадження соціальної реклами різних аспектів здорового способу життя в усіх засобах масової інформації та заборони усіх прямих та прихованих видів реклами алкоголю, тютюну, насильства тощо;

- залучення до пропаганди здорового способу життя громадських об'єднань, профспілок, роботодавців, авторитетних державних та громадських діячів, відомих спортсменів та митців;

- введення державного реєстру ігор, дозволених для продажу та використання в комп'ютерних клубах для дітей;

- встановлення персональної відповідальності керівників усіх рівнів за створення умов для збереження та зміцнення здоров'я людей;

- запровадження системи моніторингу стану здоров'я та створення умов для здорового способу життя органами виконавчої влади та місцевого самоврядування;

- впровадження у систему підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації керівників органів державного управління всіх рівнів та посадових осіб місцевого самоврядування навчальних програм з державної політики у сфері охорони громадського здоров'я;

- вивчення потреб територіальної громади та визначення ефективних постачальників оздоровчих послуг;

- широкого залучення громадськості та громадських організацій до формування державної політики у сфері збереження здоров'я нації та її впровадження.

А також, формування соціальної та особистісної мотивації до збереження та зміцнення здоров'я шляхом:

- встановлення матеріальних та моральних видів заохочення для осіб, які ведуть здоровий спосіб життя та не хворіють, належним чином дбають про збереження здоров'я своїх дітей, формування сімейних традицій здоров'я;

- введення дієвої системи штрафів та заборон для зменшення впливу шкідливих чинників здоров'я.

Створення кадрового потенціалу для збереження та зміцнення здоров'я людей шляхом:

- налагодження системи підготовки фахівців для кадрового забезпечення впровадження у практику технологій здорового способу життя;

- уведення в класифікатор професій нових спеціальностей -фітнес-тренера, консультанта з питань здорового способу життя, фахівця з рекреації, лікаря з оздоровчо-превентивної медицини та інших;

- встановлення та дотримання нормативів забезпеченості зазначеними фахівцями підприємств, установ та організацій різних форм власності, де мають бути створені служби збереження та зміцнення здоров'я громадян.

Залучення громадян України до регулярних занять фізичною культурою та спортом шляхом:

- формування переконання кожного українця у необхідності для нього рухової активності як невід'ємного чинника здорового способу життя та успішної життєдіяльності;

- створення умов для регулярної рухової активності заради зміцнення здоров'я з урахуванням інтересів, побажань, здібностей та індивідуальних особливостей кожного;

- утвердження в суспільній свідомості впевненості, що фізична культура, масовий спорт сприяють вирішенню багатьох соціальних та економічних проблем;

- удосконалення форми освітньої роботи з різними групами населення щодо рухової активності упродовж всього життя.

Розробник: \_\_\_\_\_ к.мед.н., ст. викладач Л.П. Черкашина

## Лекція 13

### Тема: Вплив рухової активності на стан здоров'я людини.

#### План:

1. Визначення понять: «рухова активності», «гіпокінезія», «гіподинамія».
2. Механізм адаптації організму до фізичного навантаження.
3. Загальні та спеціальні оздоровчі ефекти фізичного навантаження.

#### Література:

1. Лидьярд А. Бег с Лидьяром. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / А. Лидьярд, Г.Гилмор. – М.: Манн, Иванов, Фербер, 2011. – 352с
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии движений / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті / М.В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2007. – 112с.
4. Земба Е.А. Закаливание – составляющая часть оздоровительной системы организма человека / Е.А. Земба, Т.Н. Клепцова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. - №3. – С. 91 – 94.
5. Савченко В.Г. Современные методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в физической культуре и спорте / В.Г. Савченко, Н.В. Москаленко, О.Л. Луковская, А.А. Ковтун // Учебное пособие. – Днепропетровск: Инновация, 2007. – 92с.
6. Щетинин М.Н. дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2010. – 376с.

#### **1. Визначення понять: «рухова активності», «гіпокінезія», «гіподинамія**

Оптимальна і систематична рухова активність є найважливішою складовою здорового способу життя.

Рухова активність - це діяльність людини яка виконується в процесі повсякденної праці і в побуті. Рух - природна потреба організму людини. Адекватна рухова активність потрібна для повноцінного фізичного і психічного розвитку дітей і підлітків. А формування потреби в зайнятті фізичною культурою і спортом (так само як і дотримання інших норм здорового способу життя) - це повсякденне виховне завдання педагогів будь-якого рівня і кваліфікації.

Сучасне виробництво і виробничі стосунки вимагають від людини

високих функціональних можливостей: уваги, пам'яті, оперативного мислення, швидкості реакцій, стійкості до несприятливих чинників, високої працездатності. Зайняття фізичною культурою і спортом допомагає розвинути можливості людини і підтримувати їх на високому рівні, тим самим сприяючи життєвому успіху і професійному довголіттю.

Вивчення позитивного впливу рухової активності на системи організму активізувалося в 70-80-і роки ХХ століття, коли позначилося різке зростання серечно-сосудистих і обмінних захворювань у зв'язку з гіподинамією і надмірною масою тіла. Це головні чинники ризику, погіршуючі здоров'я населення. Крім того, до чинників ризику відносять психоемоційний (і інформаційний) стрес, паління, алкоголь, забруднення довкілля, недостатнє і нераціональне живлення, неправильний режим дня

Гіподинамія - це зниження м'язового навантаження. Гіпокінезія - це обмеження кількості і об'єму рухів (частіше застосовують термін "гіподинамія", вкладаючи в нього обидва значення)

## **2. Механізм адаптації організму до фізичного навантаження**

Доля фізичної праці в сучасному житті різко скоротилася, збільшилося число "сидячих" професій, техніка обмежила рухову активність людини і в побуті. При гіподинамії в результаті скорочення потоку нервових імпульсів від працюючих м'язів вимикається найважливіша ланка моторно-вісцелярної регуляції, внаслідок чого знижується рівень обміну і споживання кисню тканинами, витрата атерогенних ліпідів і синтез тканинних білків, погіршується кровопостачання мозку, серця і інших життєво важливих органів, зменшується діапазон резервної можливості організму, посилюється процес загибелі клітин.

При недоліку рухової активності практично здорові люди скаржаться на задишку при невеликому фізичному навантаженні, зниження працездатності, швидку стомлюваність, болі в ділянці серця, головні болі, болі в спині, безсоння, послаблення ініціативи, зниження пам'яті, концентрації уваги, підвищену нервово-психічну збудливість і тд.

У свою чергу систематичні оздоровчі фізичні навантаження дозволяють:

- поліпшити показники фізичного розвитку;
- розвинути фізичні якості;
- підвищити рівень фізичної працездатності;
- поліпшити розумову працездатність;
- підвищити психічну стійкість до стресу;
- збільшити імунологічну резистентність;
- підвищити стійкість до несприятливих екологічних чинників.

Оздоровчі фізичні навантаження мають бути систематичними і оптимальними, тобто відповідати можливостям організму і робити тренуючий ефект. При систематичних тренуваннях відбувається поступова адаптація організму до навантажень за рахунок функціональних і структурних змін в різних органах і системах : серцево-судинною, дихальною, ендокринною, нервовою, кістково-м'язовою, імунною та ін.

Стимулююча дія фізичних навантажень проявляється посиленням проприоцептивної аферентації, підвищенням тону ЦНС, активацією всіх фізіологічних функцій біоенергетики, метаболізму, підвищенням функціональних можливостей організму.

Компенсаторна дія фізичних навантажень обумовлена активною мобілізацією всіх адаптивних механізмів, формуванням стійкої компенсації ураженої системи, органу, компенсаторним заміщенням втраченої функції.

Трофічна дія фізичних навантажень складається в активації трофічної функції нервової системи, поліпшення процесів ферментативного окислення, стимуляції імунних систем, мобілізації пластичних процесів і регенерації тканин, нормалізації порушеного обміну речовин.

У результаті всіх цих процесів відбувається психоемоційне розвантаження і перемикання, адаптація до побутових і трудових фізичних навантажень, підвищення стійкості до несприятливих факторів зовнішнього і

внутрішнього середовища, вторинна профілактика хронічних хвороб та інвалідизації, підвищення фізичної працездатності.

### **3. Загальні та спеціальні оздоровчі ефекти фізичного навантаження.**

При детальнішому розгляді дії фізичних навантажень на організм в процесі оздоровчого зайняття можна виділити загальні і спеціальні ефекти.

Загальні ефекти оздоровчих тренувань:

- збільшення витрати енергії, мобілізація жиру з депо і зниження маси тіла;
- зниження рівня холестерину в крові;
- активація імунних і інших захисних реакцій;
- поліпшення психічних процесів : пам'яті, сприйняття, емоційного фону, швидкості мислення та ін.;
- підвищення стійкості до чинників зовнішнього середовища: високій і низькій температурі, перепадам атмосферного тиску, електромагнітним коливанням, іонізуючому випромінюванню та ін.; - зняття нервово - психічної напруги; - поліпшення сну.

Спеціальні ефекти оздоровчих тренувань:

- збільшення м'язової маси, внаслідок гіпертрофії м'язів;
- зміцнення кістково-суглобового і зв'язкового апарату, збільшення щільності кісток;
- поліпшення функціональних резервів серцево-судинної системи (збільшення З, збільшення МОКНУВ, зниження ЧСС у спокої, зниження ПЕКЛО та ін.); - поліпшення функціональних резервів дихальної ситемы (збільшення ЖЕЛ, зниження ЧД у спокої та ін.);
- збільшення кисневої місткості крові;
- збільшення споживання тканинами кисню;
- збільшення МПК.

Усі ефекти оздоровчого зайняття підвищують надійність функціонування усіх систем організму, зміцнюють і покращують здоров'я,

уповільнюють процеси старіння.

Оздоровчий і профілактичний ефект масової фізичної культури пов'язаний з підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарата, активізацією обміну речовин. У результаті недостатньої рухової активності в організмі людини порушуються нервово-рефлекторні зв'язки, закладені природою і закріплені в процесі фізичної праці. Це призводить до розладу регуляції діяльності серцевосудинної та інших систем, порушення обміну речовин, розвитку дегенеративних захворювань.

Загальна маса скелетних м'язів у дорослої людини досягає 40% від маси тіла. Усього в організмі людини майже 400 поперечносмугастих м'язів, які скорочуються довільно під впливом імпульсів із центральної нервової системи, а складаються вони із 300 млн м'язових клітин загальною силою понад 30 т. Залежно від забарвлення, пов'язаного з кількістю міоглобіну у клітинах, розрізняють білі, червоні та проміжні скелетні м'язи.

З функціональної точки зору кожен м'яз складається з окремих моторних одиниць, які бувають за розмірами великі або малі, а за швидкістю скорочення під впливом нервових імпульсів - швидкі або повільні. Скелетні м'язи забезпечують рухи кісток - важелів, які змінюють положення тіла та його частин у просторі, а також формують стінки ротової, грудної, черевної, тазової порожнин. Вони забезпечують локомоції (від locus - місце, motio - рух) людини, через їхні скорочення проявляється діяльність мозку.

Розробник: \_\_\_\_\_ к.мед.н., ст. викладач Л.П. Черкашина



## Лекція 14

**Тема: Характеристика різних організаційних форм фізкультурно-оздоровчих занять.**

### План:

1. Рекреативно-оздоровчі форми занять.
2. Профілактико-оздоровчі напрямки фізичної культури і спорту.
3. Організація спортивно-оздоровчого тренування.
4. Загальні рекомендації при організації оздоровчих занять.

### Література:

1. Лидьярд А. Бег с Лидьяром. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / А. Лидьярд, Г.Гилмор. – М.: Манн, Иванов, Фербер, 2011. – 352с
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии движений / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті / М.В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2007. – 112с.
4. Земба Е.А. Закаливание – составляющая часть оздоровительной системы организма человека / Е.А. Земба, Т.Н. Клепцова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. - №3. – С. 91 – 94.
5. Савченко В.Г. Современные методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в физической культуре и спорте / В.Г. Савченко, Н.В. Москаленко, О.Л. Луковская, А.А. Ковтун // Учебное пособие. – Днепропетровск: Инновация, 2007. – 92с.
6. Щетинин М.Н. дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2010. – 376с.

### **1. Рекреативно-оздоровчі форми занять.**

Залежно від цілей, завдань і спрямованості виділяють декілька видів оздоровчих занять.

Рекреативно-оздоровчий напрям фізичної культури і спорту (від англ. recreation - відпочинок, відновлення сил, розвага, ігри).

Основна мета зайняття - відновлення і укріплення здоров'я.

Завдання:

- забезпечення активного і пізнавального відпочинку;
- підвищення рівня фізичних можливостей;
- спортивне вдосконалення;

- психоемоційне розвантаження, розвага;
- задоволення потреби в неформальному емоційному спілкуванні;
- підвищення загальної працездатності.

У фізичній рекреації використовують вправи аеробного характеру, доповнені анаеробними, виконуваними з відносно низькою інтенсивністю при меншому об'ємі навантажень в порівнянні, наприклад, з кондиційним тренуванням.

Види спорту у фізичній рекреації ділять на елітарні і демократичні. До елітарних видів відносять гольф, кінний спорт, авіаційний і вітрильний спорт, далекі подорожі, віндсерфінг, дайвінг, дельтопланиризм та ін., які в силу дорожнечі доступні не багатьом. До демократичних видів відносять доступні основній частині населення види зайняття: ігри, танці, рибна ловля, взимку - гірські лижі, сани і найпоширеніший вид рекреації - туризм. Залежно від міри фізичного навантаження туризм може бути засобом активного відпочинку і засобом тренування (спортивний туризм - піший, гірський, водний і тд, екстремальний туризм - альпінізм, спелеотуризм і тп.).

## **2. Профілактико-оздоровчі напрямки фізичної культури і спорту.**

Основна мета зайняття - попередження загострень наявних хронічних захворювань і первинна профілактика поширених захворювань (серцево-судинної системи, дихальної системи, опорно-рухового апарату, обмінних захворювань, нервово-психічних захворювань і тп.).

Загальні завдання профілактико-оздоровчих зайнять:

- підвищення фізичної працездатності;
- підвищення загальної витривалості;
- підвищення стійкості до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища;
- зміцнення здоров'я.

Спеціальні завдання:

- попередження найбільш поширених захворювань;
- попередження професійних захворювань, пов'язаних з умовами

виробництва;

- профілактика загострення хронічних захворювань (вторинна профілактика).

Для вирішення перерахованих завдань використовують вправи циклічного характеру, загальнорозвиваючі вправи, дихальні вправи, гартування, масаж, прихोпрофелактику та ін. засоби.

### **3. Організація спортивно-оздоровчого тренування**

У відмінності від спортивного тренування, мета якого - досягнення максимально високих результатів, спортивно-оздоровче тренування має на меті - підвищення рівня фізичної працездатності до досить високого (тобто до належної кондиції), підвищення рівня загальної витривалості і рівня МПК. При цьому навантаження не перевищують функціональних можливостей організму, але досить інтенсивні, щоб викликати тренуючий ефект. Зазвичай застосовують субмаксимальні і нижчі навантаження.

У оздоровчому тренуванні ефективність зайняття визначається характером використаних засобів (типом навантаження), інтенсивністю і об'ємом навантаження, періодичністю і тривалістю зайняття, а також тривалістю інтервалів відпочинку між зайняттями.

У оздоровчому тренуванні використовують три типи вправ.

Перший тип - циклічні аеробні вправи, які сприяють розвитку загальної витривалості (ходьба, біг, ходьба на лижах, плавання, їзда на велосипеді, веслування). Вправи виконуються при ЧСС в межах 130-150 уд/хв (аеробна зона).

Другий тип - циклічні аеробно-анаеробні вправи, які сприяють розвитку загальної і спеціальної витривалості (наприклад, ритмічна гімнастика, біг в гору). Вправи виконуються при ЧСС в межах 150-170 уд/хв (змішана аеробно-анаеробна зона).

Третій тип - ациклічні вправи, що підвищують силову витривалість (наприклад, атлетична гімнастика, біг з прискореннями). Вправи виконуються при ЧСС більше 170 уд/хв до 180-190 уд/хв (анаеробна зона).

Усі три типи вправ можуть застосовуватися в оздоровчому тренуванні, але оздоровчим і профілактичним ефектом, зі збільшенням резервних можливостей кардио-респираторної системи, мають вправи першого типу, спрямовані на розвиток аеробних можливостей і загальної витривалості.

Тому, основу будь-якої оздоровчої програми (рекреативної, профілактичної, кондиційної) для осіб будь-якого віку повинні складати циклічні вправи аеробного характеру.

При вибраному типі навантаження основним чинником, від якого залежить підвищення функціональних можливостей систем організму, і, передусім серцево-судинна система, являється інтенсивність навантаження.

Найбільш простим і досить точним показником інтенсивності навантаження є ЧСС.

Достовірно показано, що тренуючий вплив на серцево-судинну і дихальну системи роблять навантаження, що викликають почастищення пульсу до 130 уд/хв і вище. При ЧСС 130 уд/хв, що зберігається певний час впродовж тренування, вже спостерігається достовірне збільшення МПК (максимального споживання кисню). Показник МПК визначає межу, при якій збільшення навантаження вже не призводить до збільшення споживання кисню.

МПК залежить від роботи серця, рівня кровопостачання працюючих м'язів, кисневої місткості крові, легеневої вентиляції, легеневого кровотоку, типу навантаження і маси м'язів, що беруть участь в роботі. Якщо яка-небудь з цих ланок слабка, то знижується і МПК. З іншого боку - регулярні тренування збільшують потужність кожної ланки і зростає МПК - провідний показник функціонального стану організму.

При оздоровчому тренуванні треба не вийти із зони аеробного обміну, орієнтуючись по пульсу - ЧСС 130-150 уд/хв.

Між величиною споживання кисню і ЧСС існує лінійна залежність: чим більше ЧСС, тим більше споживання кисню. МПК відповідає максимальною

ЧСС, яка залежить від віку і орієнтовно обчислюється за формулою:

$$\text{ЧСС}_{\text{max}} = 220 - \text{возраст в літах.}$$

Це грубе визначення максимально допустимої ЧСС для певного віку. На практиці користуються даними Р. Шепарда (R. Shephard, 1969).

При регулярних фізичних навантаженнях є пряма залежність між частотою тренувань і їх оздоровчою дією. В результаті досліджень показано, що достовірне збільшення МПК і фізичної працездатності починається при двох разовому зайнятті в тиждень. Значний приріст МПК спостерігається при трьох разовому зайнятті в тиждень, подальше збільшення частоти зайняття до п'яти разів вже не дає додаткового приросту МПК.

Оскільки при збільшенні частоти зайняття росте і ризик травм опорно-рухового апарату, недоцільно займатися більше п'яти разів, а оптимально два-три рази в тиждень. Для підтримки наявного рівня витривалості необхідно займатися не менш двох разів на тиждень (при деякому зниженні інтенсивності і збільшенні часу зайняття).

Інтенсивність і тривалість навантажень - це основні чинники оздоровчої дії. Під тривалістю тренувального навантаження мають на увазі не загальну тривалість одного зайняття, а тривалість виконання циклічних вправ, що розвивають загальну витривалість.

Оптимальна тривалість оздоровчого тренування 20-60 хвилин, зайняття менше 20 хвилин - неефективні.

С. Е. Штраузенберг (Strauzenberg, 1979) рекомендує для молодих осіб - 45 хв, для осіб середнього віку - 30 хв, для осіб старше 60 років - 20 хв аеробного тренування, як основного навантаження.

Загальна тривалість зайняття, з використанням різних за характером вправ може бути в межах 45-90 хв.

#### **4. Загальні рекомендації при організації оздоровчих занять.**

1. Тренувальна програма повинна будуватися з урахуванням віку, статі, фізичної підготовленості і стану здоров'я.
2. Для поліпшення фізичного стану навантаження під час тренування

мають бути досить інтенсивними і тривалими, але такими, що не перевищують функціональні можливості організму.

Вправи для тренування серцево-судинної і дихальної системи мають бути динамічними (а не статичними), аеробними (а не анаеробними), субмаксимальними (а не максимальними, переривчастими з періодами легкого навантаження (а не повний відпочинок).

Інтенсивність і тривалість навантажень нарощують поступово. Для цього в структуру кондиційного тренування включають три періоди: підготовчий, основний і такий, що підтримує.

Поступове розширення засобів, використовуваних на тренуванні для дії на різні м'язові групи, зв'язково-суглобовий апарат і різні функціональні системи.

Правильна побудова заняття, залежно від міри підготовленості і стану здоров'я тих, що займаються. Можна збільшувати або зменшувати підготовчу, основну або завершальну частини заняття, змінювати щільність заняття.

У оздоровчого тренування для підвищення фізичної працездатності у молодому віці використовують вправи на різні види витривалості (загальну, швидкісну, швидкісно-силову). В середньому і літньому віці необхідно стимулювати усі рухові якості, але з обмеженням швидкісних вправ.

Зайняття повинне проводитися систематично для попередження деадаптації. Зайняття проводиться при позитивному психоемоційному фоні.

Розробник: \_\_\_\_\_ к.мед.н., ст. викладач Л.П. Черкашина

## Лекція 15

### Тема: Особливості організації оздоровчих занять з особами середнього та похилого віку.

#### План:

1. Характеристика рухових можливостей у середньому та похилому віку.
2. Характеристика вікових змін в різних системах організму при старінні.
3. Цілі, завдання та принципи побудови занять з особами середнього та похилого віку.

#### Література:

1. Лидьярд А. Бег с Лидьяром. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / А. Лидьярд, Г.Гилмор. – М.: Манн, Иванов, Фербер, 2011. – 352с
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии движений / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті / М.В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2007. – 112с.
4. Земба Е.А. Закаливание – составляющая часть оздоровительной системы организма человека / Е.А. Земба, Т.Н. Клепцова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. - №3. – С. 91 – 94.
5. Савченко В.Г. Современные методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в физической культуре и спорте / В.Г. Савченко, Н.В. Москаленко, О.Л. Луковская, А.А. Ковтун // Учебное пособие. – Днепропетровск: Инновация, 2007. – 92с.
6. Щетинин М.Н. дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2010. – 376с.

#### **1. Характеристика рухових можливостей у середньому та похилому віку.**

Середній (зрілий) вік у людини ділиться на два періоди: перший період - 22-35 років (чоловіки) або 21-35 років (жінки); другий - 36-60 - років (чоловіки) або 36-55 років (жінки).

Літній вік у чоловіків триває з 61 до 74 років, у жінок - 56 до 74 років. Далі виділяють старечий вік 75 - 90 років і довгожителів - вік більше 90 років.

Кожен віковий період характеризується певними змінами в організмі.

У першому періоді середнього віку (до 35 років) відзначаються найвищі значення ФРС і підготовленості, оптимальний рівень адаптації до

несприятливих чинників зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності.

Починаючи з 30 років відбувається поступове зниження ФРС. Якщо рівень ФРС в 20-29 років прийняти за 100%, то в 30-39 років він складає 85-90%, в 40-49 років - 75-80%, в 50-59 років- 65-70%, в 60-69 років - 55-60%.

Період максимального прояву сили у жінок 23-25 років; у чоловіків - 26-30 років. Перші ознаки зниження сили відзначаються вже в 30 років, потім йде поступове зниження до 50 років і різке падіння після 50 років.

Період максимального прояву витривалості у чоловіків спостерігається в 18-19 років, у жінок - в 14-16 років, до 25-29 років витривалість знаходиться на відносно стабільному рівні, з 30-50 років йде поступове зниження і різке падіння після 50 років.

Швидкість починає падати з 22 років і знижується до 50 років поступово, потім різко.

Спритність і координація рухів погіршуються з 30 років і поступово змінюються до 50 років, а потім відбуваються різкіші зміни.

Гнучкість знижується у чоловіків після 20 років, а у жінок після 25 років.

## **2. Характеристика вікових змін в різних системах організму при старінні.**

Причини погіршення фізичних можливостей пов'язані з віковими змінами в системах організму. Так, зниження сили обумовлене зменшенням маси м'язової тканини, а також зниженням змісту в м'язах води, кальцію і калію, що призводить до зниження еластичності м'язів. Зниження швидкості пов'язане зі зниженням енергозабезпечення м'язів і погіршенням нервових процесів управління. Погіршення витривалості пов'язане зі зниженням резервних можливостей серцево-судинною і дихальною систем, отже знижується і аеробна здатність організму. Координація, спритність знижується з погіршенням рухливості нервових процесів, погіршенням міжм'язової координації. Погіршення гнучкості пов'язане зі змінами в



опорно-руховому апараті, погіршенням еластичності зв'язок, їх розтяжності, розвитком тугопідвижності хребта.

Проте, погіршення фізичного стану у віці 30-50 років (середній вік) носить оборотний, функціональний характер. Під впливом фізичних вправ вдається в повному об'ємі відновити в цьому віковому періоді фізичну працездатність і підготовленість.

Особи, що займаються фізичними вправами упродовж усього життя, і після 50 років, показують результати, схожі з результатами 30-річних. Біологічний вік у таких осіб на 10-20 років менше за паспортний. Так, при обстеженні спортсменів у віці 45-55 років встановлено, що показники МОК, ЧСС, УО, АД не відрізнялися від таких же показників молодих спортсменів.

У літньому віці зниження ФРС і фізичних можливостей пов'язані більшою мірою з органічними (структурними) змінами в різних системах організму. У нервовій системі зменшується кількість нервових клітин, швидкість проведення нервових імпульсів, знижується синтез медіаторів і рефлекторна діяльність. Звідси утруднення в утворенні нових рухових навичок і погіршення точності рухів.

У ендокринній системі - знижується вироблення гормонів гіпофіза, і, значить, гормонів робочих залоз - щитовидною, надниркових залоз, статевих залоз, знижується вироблення інсуліну. Отже, в органах і тканинах (м'язи, міокард), знижується обмін речовин, знижується синтез білку і сповільнюються процеси відновлення. У літньому віці це веде до зниження можливостей адаптації організму до фізичних навантажень, швидкого розвитку стомлення.

У серцево-судинній системі відзначається зниження скорочувальної функції міокарду, зменшується МОК, кровопостачання тканин, а також еластичність судин за рахунок їх склерозирования. У дихальній системі відзначається погіршення еластичності легеневої тканини, послаблення дихальних м'язів, обмеження рухливості грудної клітки, зменшення

легеневої вентиляції, що також приводить до зниження аеробних можливостей організму.

У опорно-руховому апараті з віком розвивається атрофія м'язів, втрата їх еластичності, що при неправильному проведенні вправ може призводити до розривів м'язових волокон і зв'язок. Все разом узятє погіршує адаптацію до фізичних нагрузок і збільшує періоди вироблення і відновлення.

### **3. Цілі, завдання та принципи побудови занять з особами середнього та похилого віку.**

Структура оздоровчих занять з особами середнього і літнього віку включає три періоди: підготовчий, основний і такий, що підтримує. Загальні методичні рекомендації при плануванні і проведенні оздоровчого заняття викладені вище і застосовані для осіб середнього і літнього віку. Головний принцип - строге дозування фізичних навантажень і поступове їх збільшення.

У підготовчому періоді мета заняття - підготуватися до навантажень основного періоду.

Завдання цього періоду:

- виявити рівень фізичної підготовленості і функціональних можливостей тих, що займаються;
- навчити техніці виконання вправ;
- підвищити рівень фізичного стану.

Тривалість періоду 3 місяця (термін для адаптації до цього рівня навантаження і переходу на більш високий рівень фізичної підготовленості). Основні засоби в цьому періоді: гімнастичні вправи з предметами і без предметів, прості елементи легкої атлетики і спортивних ігор. Усі засоби спрямовані на поліпшення осанки, розвиток гнучкості в суглобах і хребті, відновлення координаційних здібностей і втрачених рухових навичок, підвищення адаптації серцево-судинної і дихальної систем до навантаження, що рівномірно підвищується. Вправи виконуються в повільному і середньому темпі.

Кількість занять на тиждень 2-3.

Мета основного періоду - досягти високого рівня фізичного стану для цього віку. Завдання основного періоду:

- розвиток і вдосконалення рухових якостей;
- досягнення належного рівня фізичної працездатності і загальної витривалості;
- зміцнення здоров'я.

Для осіб середнього і літнього віку основний період складає 8-12 місяців, але індивідуально може бути менший і більший. Основний період рекомендують розбити на мезоцикли по 3 місяці і відповідно до цього проводити тестування і змінювати навантаження. У цьому періоді в зайнятті збільшується кількість вправ, число повторень, темп виконання, зростає складність і амплітуда рухів. Вводяться вправи на координацію, спритність, що чергуються із спокійною і помірною ходьбою, легким бігом. Бігові вправи застосовують інтенсивніше - з винесенням прямих ніг вперед, із захльостуванням гомілки назад, прискорення з ходу (20-60-100м). вводяться вправи на лавці, у гімнастичної стінки. Вправи виконуються в середньому і швидкому темпі, щільність зайняття також зростає.

Приблизно через рік зайняття настає підтримувальний період. Мета його - зберегти досягнутий високий рівень фізичного стану. Тривалість його не обмежена. За даними лікарсько-педагогічних спостережень можна підвищувати навантаження впродовж другого і третього року зайняття, а потім вона стабілізується.

Розробник: \_\_\_\_\_ к.мед.н., ст. викладач Л.П. Черкашина

## Лекція 16

### Тема: Характеристика основних фізкультурно-оздоровчих методик.

#### План:

1. Методи визначення рухової активності.
2. Організація занять оздоровчою ходьбою.
3. Організація занять оздоровчим бігом.

#### Література:

1. Лидьярд А. Бег с Лидьяром. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / А. Лидьярд, Г.Гилмор. – М.: Манн, Иванов, Фербер, 2011. – 352с
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии движений / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті / М.В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2007. – 112с.
4. Земба Е.А. Закаливание – составляющая часть оздоровительной системы организма человека / Е.А. Земба, Т.Н. Клепцова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. - №3. – С. 91 – 94.
5. Савченко В.Г. Современные методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в физической культуре и спорте / В.Г. Савченко, Н.В. Москаленко, О.Л. Луковская, А.А. Ковтун // Учебное пособие. – Днепропетровск: Инновация, 2007. – 92с.
6. Щетинин М.Н. дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2010. – 376с.

#### 1. Методи визначення рухової активності.

Найбільш популярними фізкультурно-оздоровчими методиками є оздоровча ходьба і оздоровчий біг. Зайняття оздоровчою ходьбою і бігом не вимагають спеціального устаткування, проводяться на свіжому повітрі і, найголовніше, при ходьбі і бігу легко дозувати навантаження - по пульсу, за швидкістю і тривалістю виконання вправи, а також по рівню енерговитрат.

Існує три методи виміру рухової активності:

1. За витратами часу за добу і за тиждень.
2. Другий метод дозування рухової активності по кількості локомоцій (рухів), виконаних за добу за допомогою крокометрії.
3. Третій метод - за витратами енергії в кілокалоріях за одиницю часу. Це найбільш об'єктивний метод, але і найбільш трудомісткий.

Для досягнення тренуючого ефекту на фізичні вправи, організм повинен витратити не менше 2000 ккал/в нед. При трьох зайняттях за тиждень - на одно зайняття доводиться не менше 600 ккал. Для підтримувального режиму в тиждень необхідно витратити не менше 1200 ккал, тобто 300-500 ккал за одно зайняття. Приклад розрахунку: при бігу по пересіченій місцевості витрачається 10,6 ккал/мін; щоб витратити 600 ккал потрібно бігти 56 хвилин; щоб витратити 300 ккал потрібні 30 хвилин бігу, це і є мінімальний час бігу на одно зайняття. Такі розрахунки мають сенс, якщо треба понизити вагу, наприклад, або перевірити правильність дозування навантаження в цілому.

## **2. Організація занять оздоровчою ходьбою.**

Оздоровча (прискорена) ходьба при швидкості 6-6,5 км/годину при 5-6-денному зайнятті за тиждень по одній годині дає сумарну витрату енергії за тиждень біля 2000 ккал. Це забезпечує мінімальний тренувальний ефект і веде до підвищення загальної витривалості і підвищення МПК. Отже ходьба може бути не менш ефективним засобом тренування, чим оздоровчий біг. Розрахунок зроблений таким чином: при масі тіла 70 кг, при проходженні 1 км витрачається 50 ккал ( $70 \cdot 0,7$  ккал/кг). При швидкості 6 км/час витрачається 300 ккал/годину ходьби ( $50 \text{ ккал} \cdot 6$ ). При такому розрахунку достатнє 5 зайнять на тиждень оздоровчою ходьбою для підтримки тренуваності (1500 ккал).

Ходьба зі швидкістю 6-6, 5-7 км/годину - це ходьба в швидкому темпі. У оздоровчому тренуванні велика швидкість не застосовується, далі йде спортивна ходьба, що вимагає технічної підготовки. У оздоровчому тренуванні із швидкістю 7 км/годину, краще повільно бігти, чим швидко йти, що і відбувається на практиці, коли ходьба служить підготовчим етапом для оздоровчого бігу. Але ходьба може залишитися самостійною вправою, особливо в літньому і старечому віці, темп в цьому випадку застосовують середній – 5 км/годину, по 30-60 хвилин щодня. Повільна ходьба - 3-4 км/годину застосовується у віці 65-75 років за наявності протипоказань до

швидшої ходьби, але і така вправа чинить зміцнюючу дію на організм і підтримує мінімальний рівень рухової активності.

Принцип поступового збільшення навантаження дотримується і при оздоровчій ходьбі. На першому зайнятті розпочинають з повільної ходьби на 1,5 км тривалістю 20-25 хвилин. Через кожні 2 зайняття додають по 400 м доводячи дистанцію до 5-6 км. При хорошому самопочутті збільшують темп до середнього - ЧСС 120 уд/хв і швидкого - ЧСС 130 уд/хв, а тривалість зайняття доводять до 60 хвилин. Кількість зайняття - 5 на тиждень. Більша кількість зайняття нераціональна. Якщо той, що займається здатний пройти 5 км, приблизно за 45 хвилин, то можна переходити до оздоровчого бігу (швидкість рівна 6,7 км/годину).

Тренуючий ефект прискореної ходьби настає при ЧСС 120-130 уд/хв. Окрім ЧСС при ходьбі враховують ще три показники: час, відстань і швидкість. При швидкості 6 км/годину і ЧСС 120-130 уд/хв у віці до 39 років можна доводити тривалість ходьби до 120 хвилин; у віці 40-49 років тривалість зайняття – 60 хвилин; у віці 50-59 років – 30 хвилин; у віці 60-69 років зайняття тривають 30 хвилин, а гранично допустима ЧСС - 100-110 уд/хв.

Структура зайняття ходьбою включає розминку: вправи для суглобів ніг (особливо для гомілковостопного), рук, вправи на розтягування м'язів (особливо задній поверхні стегна, гомілки), і перші 5 хвилин зберігається повільний темп ходьби. Після основної частини зайняття проводять розминку - 5-10 хвилин повільної ходьби і вправи на розтягування.

Для збільшення інтенсивності зайняття застосовують ходьбу по сильно пересіченій місцевості, ходьбу з тим, що обтяжило (рюкзак вагою 3 кг), ходьбу вгору і вниз по сходинках - 15-20 хвилин. Для зниження ваги поєднують ходьбу з низкокалорійною дієтою.

### **3. Організація занять оздоровчим бігом.**

Основним методом тренування в оздоровчому бігу є рівномірний (або рівномірно прискорений) метод, тобто проходження усієї дистанції в рівному

темпі з постійною швидкістю. У підготовлених бігунів по мірі вироблення в другій половині дистанції швидкість поступово зростає. Добре підготовлені бігуни, із стажем зайняття 4-5 років, додатково можуть використати змінний безперервний метод, коли в другій половині дистанції робляться 2-3 прискорення по 1-2 км або останню третину дистанції пробігається із швидкістю близької до граничної. Цей метод можна застосовувати 1-2 рази в тиждень і бігунам до 40-45 років. В цьому випадку організм працює в змішаному аеробно-анаеробному режимі і розвивається як загальна, так і спеціальна витривалість.

При оздоровчому бігу навантаження дозується передусім по ЧСС, а також за часом, відстані і швидкості.

Максимальний тренуючий ефект при зайнятті бігом, для розвитку аеробних можливостей і загальної витривалості досягається при ЧСС 144-156 уд/хв, при цьому пульс через 10 хвилин після фінішу має бути не більший - 90-96 уд/хв. Тренування початкуючих здорових осіб повинне проводитися при ЧСС 130-140 уд/хв; цей режим може бути таким, що підтримує у підготовленіших бігунів. Початковий режим для тренування новачків - при ЧСС 120-130 уд/хв. При зайнятті з літніми (за 65лет), ослабленими особами - ЧСС не повинне перевищувати 120 уд/хв. Досвідчені бігуни добре контролюють темп по почуттю легкості бігу, що говорить про аеробний режим бігу (ЧСС - 130-140 уд/хв). Суб'єктивне відчуття тяжкості, яке може з'явитися при збільшенні швидкості і бігу в гору символізує про перехід в анаеробно-аеробний режим, - ЧСС - 150-160 уд/хв, у такому разі необхідно знижувати швидкість. Дихання через ніс автоматично тримає організм в аеробному режимі, якщо хочеться вдихнути ротом означає організм перейшов кордон - ЧСС 15 уд/хв, в цьому випадку необхідно знижувати швидкість.

В процесі зайняття швидкість повинна збільшуватися тільки природним чином, у міру зростання тренуваності, мимоволі і непомітно для самого бігуна.

Швидкість при оздоровчому бігу коливається від 7 до 12 км/год. Біг підтюпцем - це біг швидкістю 7-10 км/год (джоггинг). Це не спортивний біг по техніці, довжина кроку 60-80 см, але з підвищенням тренуваності довжина кроку поступово мимоволі збільшується. Постановка ноги здійснюється на усю ступню або з початковим торканням п'ятою і перекатом на шкарпетку, м'язи плечового пояса розслаблені, руки напівзігнуті в ліктях, працюють прямо-вперед, лікті приведені близько до тулуба, пальці кистей напівзігнуті, рухи рук і ніг повинні чітко согласовані, дихання з акцентом на подовжений видих.

При зайнятті оздоровчим бігом виділяють ті ж етапи підготовки: підготовчий, основний і такий, що підтримує.

Якщо початковий фізичний стан на середньому рівні, то в основній частині заняття чергують біг з ходьбою, а при розминці, впродовж 10 – 15 хвилин, дається швидка ходьба, що чергується з вправами або з вправами в русі. Обов'язково у кінці розминки застосовують вправи на розтягування м'язів нижніх кінцівок, зв'язок, суглобів. Перехід на безперервний біг впродовж 20 хвилин можливий через 6-12 тижнів заняття.

Якщо початковий рівень фізичного стану вищий за середній, то підготовчий етап (біг-ходьба) може бути скорочений до 2-3 тижнів, після чого переходять до безперервного бігу. Далі в підготовчому періоді оздоровчого бігу тривалість бігу доводиться до 30 мін три рази в тиждень при загальному об'ємі – 15 км в тиждень. Це вважається мінімальним тренувальним навантаженням для підвищення рівня МПК.

Підготовчий період триває 6 - 12 місяців.

У основному періоді заняття оздоровчим бігом можна залишити навантаження три рази по 30 хвилин (15 км в тиждень), якщо вікові функціональні можливості не дозволяють її підвищувати. Але і в середньому і, тим більше у молодому віці, в основному періоді навантаження зростають. При бігу 3 рази на тиждень по 60 хвилин (30 км перегони при швидкості 10 км/годину) забезпечується витрата енергії в 2000 ккал, оскільки при бігу в



аеробному режимі витрачається приблизно 1 ккал/кг на один кілометр шляху.

На другому і третьому році тренувань можна ввести додатково 4-е заняття в тиждень і довести тижневий об'єм бігу до 40 км, це оптимальне навантаження для підготовлених бігунів і подальше його збільшення недоцільно, оскільки вже не сприяє додатковому приросту функціональних можливостей і створює небезпеку травматизації опорно-рухового апарату. Максимальні навантаження в оздоровчому тренуванні не застосовуються. Максимальна довжина дистанції в оздоровчому бігу на одному занятті не повинна перевищувати 20 км (2 години бігу впродовж 120 хвилин), оскільки з цієї миті в результаті виснаження м'язового глікогену в енергозабезпечення включаються жири, що вимагає додаткової витрати кисню і призводить до накопичення в крові токсичних речовин. Подолання цього бар'єру вимагає розвитку спеціальної витривалості.

У підтримувальному періоді оздоровчого бігу навантаження стабілізуються. Процес збільшення навантаження відносно безпечний до 60 років і при хорошому здоров'ї і фізичному стані, після цього віку навантаження збільшувати не слід, а з 70 років починати їх знижувати.

Розробник: \_\_\_\_\_ к.мед.н., ст. викладач Л.П. Черкашина

## Лекція 17

### Тема: Характеристика основних фізкультурно-оздоровчих методик (продовження).

#### План:

1. Організація занять оздоровчою ритмічною гімнастикою.
2. Організація занять оздоровчою атлетичною гімнастикою.

#### Література:

1. Лидьярд А. Бег с Лидьяром. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / А. Лидьярд, Г.Гилмор. – М.: Манн, Иванов, Фербер, 2011. – 352с
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии движений / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті / М.В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2007. – 112с.
4. Земба Е.А. Закаливание – составляющая часть оздоровительной системы организма человека / Е.А. Земба, Т.Н. Клепцова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. - №3. – С. 91 – 94.
5. Савченко В.Г. Современные методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в физической культуре и спорте / В.Г. Савченко, Н.В. Москаленко, О.Л. Луковская, А.А. Ковтун // Учебное пособие. – Днепропетровск: Инновация, 2007. – 92с.
6. Щетинин М.Н. дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2010. – 376с.

#### **1. Організація занять оздоровчою ритмічною гімнастикою.**

Ритмічна гімнастика - поширена форма зайняття, особливо серед жінок у віці 16-45 років. Ритмічна гімнастика має три особливості:

1. У ритмічній гімнастиці використовують різні засоби фізичного виховання: загальнорозвиваючі вправи, біг, стрибки, танцювальні вправи, вправи на розтягання, релаксацію, силові вправи. Тому зайняття ритмічною гімнастикою може мати переважно атлетичну, танцювальну, психорегулюючу та ін. спрямованість.

2. Друга особливість ритмічній гімнастиці полягає в тому, що темп і інтенсивність рухів визначаються ритмом музики.

3. Третя особливість ритмічної гімнастики - це виконання більшості вправ в аеробному режимі, тобто при ЧСС 130-140 уд/хв, тому до ритмічної

гімнастики часто застосовують термін "аеробіка", але це невірно. Аеробний характер носять не усі вправи в зайнятті ритмічною гімнастикою.

При зайнятті ритмічною гімнастикою метою тренування є розвиток швидкості, гнучкості, спритності, пластичності, координації рухів, правильної осанки; збільшення сили м'язів і підвищення рівня загальної витривалості (але в значно меншому ступені, ніж при циклічних аеробних вправах). Змінюючи комплекс вправ, можна добитися переважного розвитку тих або інших якостей.

Зайняття ритмічною гімнастикою чинить позитивну оздоровчу дію на усі системи організму.

1. Вплив на м'язово-суглобовий апарат. Систематичне зайняття зміцнює м'язи, зв'язки, підвищує щільність кісток, внаслідок збільшення їх мінералізації, тобто відкладення кальцію і фосфору. Таку дію чинять бігові, прижкові вправи, що служить профілактикою остеопароза, особливо у жінок середнього віку.

2. Вплив на хребет. Вправи на розвиток гнучкості, пластичності, особливо у поєднанні з силовими вправами - це засіб для профілактики остеохондрозу. Є комплекси вправ ритмічної гімнастики, рекомендовані при остеохондрозі різних відділів хребта (шийного, грудного, поперекового). Дослідження показують, що незалежно від віку при сидячій роботі, особливо в одній позі, розвивається остеохондроз в усіх відділах хребта.

3. Вплив на серцево-судинну і дихальну систему виражений у меншій мірі, чим в циклічних вправах, але підвищення функціональних можливостей цих систем відмічене в усіх вікових групах, що займаються ритмічною гімнастикою.

4. Вплив на функцію ендокринної, травної системи, а також на функцію печінки і нирок виражається в стимуляції кровообігу і енергообміну в усіх названих тканинах і системах.

5. Вплив на нервову систему і психічні процеси. Ритмічні вправи під музику активують нервові процеси, підвищують емоційний фон, підвищують

настрій, викликають почуття радості, зменшують нервову напругу, викликаною роботою або навчанням. В процесі зайняття виховуються воля, організованість, розширюється коло спілкування, зростає активність в усіх сферах діяльності : і удома, і на роботі.

Загальна тривалість зайняття ритмічною гімнастикою незалежно від віку і фізичної підготовленості, повинно бути не менше 45 хв. З добре фізично підготовленими і молодими особами зайняття проводяться впродовж 60 хв. Проводяться 2 - 3 тренування на тиждень. Для осіб у віці до 50 років - 3 тренування на тиждень, а у віці 50-60 років - 2 тренування, оскільки збільшується час відновлення після зайняття.

Структура зайняття:

Підготовча частина займає 10 - 15% від загального часу і включає ходьбу, вправи для шиї, рук і ніг, для дрібних і середніх груп м'язів.

Основна частина зайняття займає 70 - 80% загального часу. Вправи в основній частині розподіляються на декілька серій - 3 - 4.

Перша серія вправ містить, як правило, вправи для шиї, рук, верхнього пояса, тулуба, пояса нижніх кінцівок, ніг. Поступово в роботу включаються великі групи м'язів і збільшується амплітуда рухів. Початкові положення: стоячи, сидячи, лежачи на спині, животі, на боці. При цьому вправи в партері (лежачи, сидячи) виконуються в аеробному режимі при ЧСС 130 - 140 уд/хв. Вправи стоячи для м'язів верхнього плечового пояса теж виконуються в аеробному режимі. Але вправи для м'язів тулуба і нижніх кінцівок (нахили, глибокі присідання) викликають збільшення ЧСС до 160 - 180 уд/хв, тобто це вже анаеробний режим роботи.

Друга серія вправ може виконуватися із застосуванням простих гімнастичних снарядів - гімнастичних палиць, м'ячів, лавок, скакалок - режим роботи аеробний, тобто ЧСС до 150 уд/хв.

Третя серія вправ - це вправи циклічного характеру - ходьба з прискоренням, біг, а також стрибки, серії танцювальних рухів. При серіях танцювальних рухів, особливо в сучасних ритмах ЧСС підвищується до 150 -

170 уд/хв, а при серіях бігових і прыжкових вправ - до 160 - 180 уд/хв.

Четверта серія вправ при зайнятті ритмічною гімнастикою служить для розвитку сили м'язів і рухливості в суглобах. Вправи можуть виконуватися сидячи, лежачи з гумовими бинтами, при ЧСС 160 - 180 уд/хв (анаеробна зона роботи).

Серій вправ може бути більше чотирьох і менше, ритм і темп міняється залежно від музики.

Заклучна частина зайняття займає 10 - 15% загального часу. У цій частині зайняття знижується темп вправ, ті, що потім займаються переходять на ходьбу, потім слідує вправи на розтягання, дихальні вправи, релаксація.

Мінімальне навантаження при зайнятті ритмічною гімнастикою повинне відповідати пульсу не нижче 130 уд/хв. Оптимальною зоною роботи у молодих осіб є ЧСС 130 - 150 уд/хв, а у осіб середнього віку 120 - 140 уд/хв. Тренуючий ефект роблять 2 - 3 зайняття на тиждень по 45 - 60 хвилин.

## **2. Організація занять оздоровчою атлетичною гімнастикою.**

Атлетична гімнастика - це один з видів оздоровчої гімнастики, що є системою гімнастических вправ силової спрямованості. Метою атлетичної гімнастики є урєпление м'язів, збільшення м'язової маси, розвиток сили і силової витривалості, а також корекція фігури.

У атлетичній гімнастиці використовуються вправи з тими, що обтяжили за допомогою різних спортивних снарядів: гантелей, гирь, штанги, еспандерів, гумових бинтів, тренажерів і додаткових спеціальних пристроїв.

Першою віковою групою, що займаються атлетичною гімнастикою, може бути група 10 - 14 років, оскільки вже у віці 11 - 13 років у дівчаток і в 12 - 14 років у хлопчиків з'являються сприятливі можливості для розвитку сили. Правильно організовані заняття з розвитку сили позитивно впливають на здоров'я і фізичний розвиток і підлітків, і дівчат, і жінок (у молодому і середньому віці). Можливе застосування атлетичною гімнастикою в літньому віці, але зі значно меншим навантаженням.

Періоди оздоровчого тренування в атлетичній гімнастиці - це

підготовчий, основний і такий, що підтримує.

Підготовчий період включає зайняття з використанням загальнорозвиваючих вправ і аеробних циклічних вправ для збільшення загальної витривалості. Тривалість періоду для здорових осіб від 1 до 3 місяців. У кінці підготовчого періоду проводять антропометрію і прості функціональні проби (проба з присіданнями, ортостатичну пробу, пробу Руфье-Діксону). У жінок при зайнятті шейпінгом застосовуються гантелі від 0,5 до 10кг, еспандери, штанги різного типу. Перед початком зайняття визначають 22 антропометричні показники, щоб порівняти ці показники з шейпінг-моделью. В процесі зайняття шейпінгом виміри повторюють.

У основному періоді зайняття атлетичною гімнастикою засобами тренування можуть служити шість груп вправ:

1. Вправи без тих, що обтяжили і предметів, пов'язані з подоланням ваги власного тіла.
2. Вправи на снарядах масового типу і гімнастичного багатоборства (бруси, кільця, перекладина і так далі).
3. Вправи з гімнастичними предметами (м'ячі, палиці, амортизатори, бинти і так далі).
4. Вправи зі стандартним обтяженням (гантелі, гирі, штанга).
5. Вправи з партнером в парах, трійках.
6. Вправи на тренажерах і спеціальних пристроях.

Вспомогательная група вправ підвищує ефект силового тренування: це вправи на гнучкість і спритність; для рухового перемикання і активного відпочинку (ходьба, біг); вправи на розтягування і на розслаблення, а також дихальні вправи.

Усі вправи по мірі дії, сприяючі розвитку сили діляться на 3 групи:

- вправи загальної дії - беруть участь 2/3 загальні об'єми м'язів (більше 50%) м'язів;
- вправи регіональної дії - беруть участь більше 1/3 м'язів (30 - 50%);
- вправи локальної дії - беруть участь менше 1/3 м'язів (тобто менше

30%).

Основний метод розвитку сили - це метод повторних зусиль або повторний метод.

Навантаження в атлетичній гімнастиці залежить від:

- виду і характеру вправ;
- величини того, що обтяжило або опору;
- кількість підходів і повторень в підходах;
- від швидкості виконання руху;
- від тривалості інтервалів відпочинку межд підходами.

Способів застосування вправ з тими, що обтяжили може бути три:

- зайняття з вагою нижче граничного (50% від максимального) і підняття його гранично можлива кількість разів;
- зайняття з максимальною вагою і підняття його 1 - 3 рази;
- зайняття з вагою нижче граничного і підняття його з як можна більшою швидкістю.

Первый способ применим и для начинающих, и в последующих тренировках. Второй способ применяется для тренировки спортсменов и не применим в оздоровительной тренировке. Третий способ, как и первый, применим в оздоровительной тренировке, но для уже подготовленных лиц молодого и среднего возраста.

У початківців темп вправ повільний, ваги малі.

Усі початківці, застосовують вправи перших трьох груп (вага тих, що обтяжили - 50% від максимального).

Структура зайняття: підготовча частина - 20% загального часу, основна частина - 70% загального часу і завершальна частина - 10% загального часу.

Для початківців основне завдання в зайнятті - гармонійний фізичний розвиток і загальна силова підготовка. У основній частині зайняття помірне силове навантаження на різні м'язові групи. Засіб зайняття - загальнорозвиваючі вправи силового характеру з предметами і без предметів; вправи на гімнастичних снарядах, кругове силове тренування. Тривалість

зайняття 45 хвилин (розпочинати з 30 хвилин). Контингент тих, що займаються - школярі, дівчата, жінки (середній і літній вік), молоді нетреновані чоловіки.

Розробник: \_\_\_\_\_ к.мед.н., ст. викладач Л.П. Черкашина



## Лекція 18

**Тема: Характеристика основних фізкультурно-оздоровчих методик (продовження).**

### План:

1. Організація занять оздоровчим плаванням.
2. Вплив плавання на системи організму.
3. Організація занять оздоровчій ходьбою на лижах.

### Література:

1. Лидьярд А. Бег с Лидьяром. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / А. Лидьярд, Г.Гилмор. – М.: Манн, Иванов, Фербер, 2011. – 352с
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии движений / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті / М.В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2007. – 112с.
4. Земба Е.А. Закаливание – составляющая часть оздоровительной системы организма человека / Е.А. Земба, Т.Н. Клепцова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. - №3. – С. 91 – 94.
5. Савченко В.Г. Современные методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в физической культуре и спорте / В.Г. Савченко, Н.В. Москаленко, О.Л. Луковская, А.А. Ковтун // Учебное пособие. – Днепропетровск: Инновация, 2007. – 92с.
6. Щетинин М.Н. дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2010. – 376с.

### **1. Організація занять оздоровчим плаванням.**

Плавання - вид спорту, яким можна займатися практично усе життя: діти з 1,5місяця здатні триматися на воді, дорослі можуть продовжувати зайняття і в старечому віці. Для літніх проводяться змагання у вікових групах: 40 - 44; 45 - 49; 50 - 54; 55 - 59; 60 - 64; 65 - 69; 70 - 74 і більше.

Для досягнення необхідного оздоровчого ефекту при зайнятті плаванням необхідно розвинути досить велику швидкість, щоб ЧСС була не менше 130 уд/хв. Тому при зайнятті оздоровчим плаванням бажано мати правильну техніку плавання. Проте, це вимагає багато часу і викликає надмірну напругу як фізичну, так і нервово-психічну, а також створює велике навантаження на апарат кровообігу і дихання. Тому, не порушуючи

структуру зайняття, рекомендується техніку удосконалювати поступово, і не на першому етапі зайняття. При цьому освоєння стилю плавання "кріль" більше підходить для осіб молодого і зрілого віку, а для осіб другого зрілого і літнього віку застосовують економічніші стилі: "брас", плавання на спині і на боці (поперемінно на правому і лівому).

Етапи підготовки в оздоровчому плаванні ті ж, що і для інших видів вправ.

На підготовчий етап при зайнятті оздоровчим плаванням метою є досягнення швидкості плавання, при якому фіксується ЧСС 130 уд/хв, а тривалість зайняття 45 хвилин. Об'єм виконуваної роботи визначається завдовжки дистанції на одно зайняття і кількістю пропливаючих відрізків. Щотижневий приріст дистанції – 25 м, при тому ж часі зайняття, що скорочує час відпочинку між відрізками. На підготовчому етапі в зайняття вводяться вправи для вдосконалення техніки плавання.

Основний (що розвиває) етап зайняття триває 12 місяців, хоча може бути як менше, так і більше. Об'єм навантажень збільшується поступово.

Досягнутий об'єм навантаження в основному періоді достатній для оздоровчого плавання і можна переходити до підтримувального етапу зайняття, в якому навантаження не збільшується.

Робоча частота пульсу повинна зберігатися 130 - 140 уд/хв, але не більше 150 уд/хв. Вікові межі пульсу ті ж, що ми називали для інших циклічних вправ.

На підтримувальному етапі зайняття можна залишити навантаження, до якого підійшли у кінці основного періоду: зайняття 3 рази в тиждень по 45 – 60 хв, довжина дистанції 2 - 2,5 км. Можливі і інші варіанти побудови зайняття. Наприклад: зайняття 4 - 5 раз на тиждень по 45 – 60 хв, а довжина дистанції 1 - 1,5 км. Що більше підходить в середньому і літньому віці. Або - темп помірний, ЧСС 120 - 140 уд/хв, безперервна робота впродовж 30 хв і більше. У молодому віці, можливе збільшення навантаження, наприклад: ефективна робота впродовж години безперервно. У цьому ж випадку може

застосовуватися плавання з прискореннями - інтервальне тренування, при прискореннях ЧСС збільшується до 150-170 уд/хв. Інтервальне тренування можна застосовувати не більше 2 раз на тиждень і ніколи 2 дні підряд. Таке тренування підходить тільки для молодих підготовлених плавців, здатних пропливати без зупинок 3 км і більше.

## **2. Вплив плавання на системи організму**

1. Вплив на дихальну систему. При плаванні ускладнений вдих із-за тиску води на грудну клітку, і ускладнений видих, із-за подолання опору води, що призводить до зміцнення і розвитку дихальної мускулатури, збільшення рухливості грудної клітки, збільшення вентиляції легенів, збільшення ЖЭЛ. Плавці високого класу мають найбільшу ЖЭЛ в порівнянні з представниками інших видів спорту - 7000-8000 мл. При плаванні виробляється правильний ритм дихання, вон може служити для профілактики захворювань органів дихання і попередження нападів у хворих бронхіальною астмою.

2. Вплив на серцево-судинну систему. Виконання вправ у воді в горизонтальному положенні при повільному плаванні полегшує роботу серця і периферичного кровообігу. Перебування у воді полегшує венозний відтік від кінцівок, з черевної порожнини, полегшується кровонаповнення ділянок серця, що призводить до зменшення ЧСС. При зменшенні ЧСС подовжується діастола, в якій серце відновлює енергетичні ресурси і відпочиває, тобто, робота серця стає економічнішою. Особливо цей ефект виражений при тривалому плаванні брасом, з диханням на два цикли. Холодова дія води на організм ( $t=22-26$ ) стимулює периферичний кровообіг і тренує стінку судин. При нейроциркуляторній (часто зустрічається у молодому віці, особливо у жінок) дистонія і гіпертонічній хворобі I ступеня артеріальний тиск знижується і нормалізується.

Плавання з середньою і великою швидкістю (долається лобовий опір води і ЧСС від 130-170 уд/хв) створює досить велике навантаження на серце і призводить до збільшення резервів серця: збільшення ударного і хвилинного

об'єму серця, зниженню ЧСС у спокої. По впливу на серцево-судинну систему, тільки біг може порівнятися з плаванням. При горизонтальному положенні серце працює ефективніше і серцевий викид у плавців більше ніж у бігунів і велосипедистів.

3. Вплив на опорно-руховий апарат. При плаванні залучаються до роботи майже усі м'язи тулуба і кінцівок, що призводить до гармонійного розвитку мускулатури і вдосконалення усіх фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, координації рухів; відновлюється і розвивається рухливість в суглобах, гнучкість. Тому плавання виправляє осанку, служить засобом профілактики остеохондрозу, але не остеопорозу, оскільки зменшення навантаження на хребет і кістково-суглобовий апарат не збільшує щільність кісток (у плавців вона нижча, ніж у представників інших видів спорту). Тому при зайнятті плаванням в середньому і літньому віці корисно 1-2 рази в тиждень провести бігове тренування.

4. Вплив на обмін речовин і теплообмін. Подолання опору води при плаванні вимагає великих енергетичних витрат. При плаванні витрачається в 4 рази більше енергії, ніж при ходьбі з тією ж швидкістю. Крім того, енергія витрачається на підтримку високого рівня теплопродукції, оскільки, тепловіддача у воді різко зростає (теплопровідність води в 25 раз більше ніж повітря). Тому при фізичному навантаженні у воді обмін речовин різко зростає. Це призводить до підвищеної витрати жирів і зниження маси тіла, отже знижується і рівень ліпідів, і холестерину в крові. Паралельно тренуються механізми терморегуляції, що робить людину адаптованою до перепадів температур.

5. Вплив на нервову систему. Плавання сприяє зняттю нервової напруги, оскільки зниження дії сили гравітації на організм і дію вихрового опору води при плаванні, викликає потік нервових імпульсів від периферичних рецепторів, які стимулюють діяльність мозку і викликають позитивні емоції. Плавання, наприклад, широко використовується як засіб фізичного і психічного розвитку дітей-інвалідів з різними захворюваннями.

Важливим є і те, що при плаванні не спостерігається травм опорно-рухового апарату.

### **3. Організація занять оздоровчій ходьбою на лижах.**

Ходьба на лижах - циклічний вид вправ, що викликає усі оздоровчі ефекти: підвищення ФРС, загальної витривалості і аеробних можливостей організму.

При ходьбі на лижах, порівняно з бігом, в роботу включаються м'язи верхніх кінцівок і плечового пояса, спини, живота, що призводить до великих енергетичних витрат, чим при бігу. При бігу по пересіченій місцевості витрачатися 10,6 ккал/хв, а при ходьбі на лижах, в цих умовах - до 20 ккал/хв. Тому лижники спортсмени перевершують бігунів в розвитку аеробних можливостей, вони мають найвищі показники МПК - до 90-95 мл/кг/хв. Для порівняння, у бігунів-марафонців МПК - 80-85мл/кг/хв. У здорових чоловіків МПК - 40-50мл/кг/хв, а у жінок МПК - 32-40мл/кг/хв (у спортсменок - 65-72мл/кг/хв).

При ходьбі на лижах, участь у роботі практично усіх основних м'язових груп сприяє гармонійному розвитку усіх елементів опорно-рухового апарату.

Ходьба на лижах добре розвиває координаційні здібності, рівновагу, спритність, силу, швидкість.

По оздоровчій дії багато фахівців ставлять ходьбу на лижах на перше місце і оцінюють її вище, ніж біг.

Проте, техніка ходьби на лижах складніша, ніж техніка бігу. Перші вправи - це пересування по прямій лінії ступаючим кроком і поступовий перехід до ковзання, тобто на ковзаючий крок. Окрім прямолінійного ковзання застосовують і коньковий хід. Швидкісний коньковий хід створює велике навантаження на суглоби, а гальмування "плугом" - зведення носків лиж і колін усередину з постановкою лиж на внутрішні ребра створює небезпеку травматизму. При усьому цьому навантаження на суглоби і небезпеку травматизму при ходьбі на лижах, значно менше, ніж при бігу.

Дозування навантаження при ходьбі на лижах проводять по ЧСС, довжині дистанції, часу зайняття і швидкості рухів. Частота зайняття - 3 рази в тиждень по 60 хвилин (ЧСС - 130-140 уд/хв) з помірною швидкістю дає достатній тренувальний ефект. Навантаження повинні нарощуватися поступово, по мірі оволодіння технікою ходьби на лижах.

Розробник: \_\_\_\_\_ к.мед.н., ст. викладач Л.П. Черкашина

## Лекція 19

### Тема: Допоміжні засоби зміцнення здоров'я та підвищення роботоздатності. Дихальна гімнастика.

#### План:

1. Види дихальної гімнастики
2. Оздоровча дія дихальних вправ
3. Методика дихальної гімнастики О.Г. Лобановой - Е.Я. Поповой.

#### Література:

1. Лидьярд А. Бег с Лидьяром. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / А. Лидьярд, Г.Гилмор. – М.: Манн, Иванов, Фербер, 2011. – 352с
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии движений / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті / М.В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2007. – 112с.
4. Земба Е.А. Закаливание – составляющая часть оздоровительной системы организма человека / Е.А. Земба, Т.Н. Клепцова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. - №3. – С. 91 – 94.
5. Савченко В.Г. Современные методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в физической культуре и спорте / В.Г. Савченко, Н.В. Москаленко, О.Л. Луковская, А.А. Ковтун // Учебное пособие. – Днепропетровск: Инновация, 2007. – 92с.
6. Щетинин М.Н. дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2010. – 376с.

#### 1. Види дихальної гімнастики

Дихання - єдина з вегетативних функцій, якою людина може управляти довільно, що і робить можливим застосування дихальної гімнастики.

Площа дихальної поверхні легенів від 30 до 100 м<sup>2</sup> при глибокому вдиху. Вдих здійснюється активно за рахунок дихальних м'язів і діафрагми, а видих - пасивно, за рахунок еластичності альвеол.

При дихальній гімнастиці можна довільно регулювати глибину вдиху і видиху, тривалість вдиху і видиху, тривалість пауз після вдиху і видиху, робити активний вдих, дихати через ніс, видихати через рот. При спокійному диханні під час вдиху ЧСС збільшується, а під час видиху зменшується (ЧСС : ЧД = 4 : 1).

Стимуляція симпатичної нервової системи викликає розширення бронхів і звуження судин легенів, а стимуляція парасимпатичної нервової системи, викликає звуження бронхів і розширення судин легенів.

Якщо довільно викликати гіповентиляцію легенів, то це призводить до гіпоксемії (зменшення вмісту кисню в крові) і гіперкапнії (збільшення вміст вуглекислого газу в крові). Гіпоксемія веде до гіпоксії тканин (тобто всяка гіповентиляція і затримка дихання - це тренування до гіпоксії), а гіперкапнія викликає підвищення тонуусу судин і підвищення артеріального тиску. Якщо довільно викликати гіпервентиляцію - форсовані вдихи і видихи - в крові зменшується зміст вуглекислого газу, тонуус посудин падає, артеріальний тиск знижується.

У нормі розрізняють грудний і черевний тип дихання, а також змішаний. У жінок переважає грудний тип дихання, а у чоловіків - черевний. При цьому специфіка видів спорту робить вплив на тип дихання. Наприклад, у плавців, і чоловіків і жінок - черевний тип дихання.

Усі засоби фізичного виховання, що активно впливають на дихальну функцію можна вважати дихальними вправами. Так, при усіх циклічних вправах, виробляється ритмічне дихання, погоджене з рухами. Наприклад, чим вище кваліфікація спортсмена, тим велика міра синхронізації між диханням і робочими рухами. У ациклічних вправах також потрібне узгодження фаз дихання з фазами руху.

Отже виділяють дві групи дихальних вправ:

- перша група - дихальні вправи при фізичних навантаженнях (передусім циклічних);
- друга група - спеціальні дихальні вправи, які ділять на статичні і динамічні.

Простий тип дихальних вправ - це узгодження дихання з рухами при циклічних вправах - ходьбі, бігу, плаванні і веслуванні. Наприклад, при бігу трускою на 4 кроки робиться вдих і на чотири кроки - видих. Може вироблятися і свій ритм дихання. Наприклад, 3-4 кроки вдих, 1 крок -



затримка дихання, 2 кроки - видих, один крок - затримка. В процесі тренування, така узгодженість закріплюється і удосконалюється.

У ациклічних видах спорту також є свій взаємозв'язок між диханням і рухами. Наприклад, в атлетичній гімнастиці максимальне зусилля виконується на видиху. Таким чином, що усі, хто займається фізичними вправами вже виконують дихальну гімнастику, а плавання, зокрема, є спеціальна дихальна вправа: вдих робиться широко відкритим ротом ("а-а-ах!"), а потім затримка дихання і видих у воду через нещільно стислі губи ("фе - у - ух!"). При вдиху голова обертається управо або вліво (підборіддям до плеча). Таке дихання вимагає попереднього тренування, освоюється на суші і у воді.

Тому, при виконанні усіх фізичних навантажень, вчитель повинен навчити правильному диханню при виконанні цієї вправи, і командувати вдих - видих. Освоєння рухів при правильному диханні полегшується.

При оздоровчому тренуванні дихальні вправи можуть виконуватися у підготовчій і завершальній частині зайняття, але і в основній частині, після великих навантажень.

Було помічено, що укорочений видих, і подовжений вдих, чинять активуючу дію на нервову систему, а подовжений видих з укороченим вдихом, навпаки, заспокоюють і розслабляють.

## **2. Оздоровча дія дихальних вправ**

1. Вплив на дихальну систему. Дихальні вправи розвивають і зміцнюють дихальну мускулатуру, що веде до збільшення екскурсії грудної клітки, збільшення вентиляції легенів, газообміну в альвеолах, збільшенню вступу кисню в тканині (росте напруга кисню в крові і насичення киснем гемоглобіну).

Збільшення функцій легенів при дихальній гімнастиці призводить до поліпшення основних показників ДО, ЖЕЛ, МВЛ, АВЛ.

2. Вплив на серцево-судинну систему. Дихальна гімнастика посилює кровообіг в легенях, покращує венозний приплив до серця, що збільшує сердечний викид, знижує ЧСС, нормалізує артеріальний тиск.

3. Вплив на нервову систему. Дихальна гімнастика може робити тонізуючий і заспокійливий вплив на ЦНС, сприяє підвищенню розумової діяльності, поліпшенню пам'яті, знімає нервову напругу, розвиває здатність до концентрації уваги.

4. Вплив на недихальні функції легенів. Дихальні вправи стимулюють захисну функцію легенів (фогоцитоз інфекційних агентів), обмінну функцію легенів (стимуляція розщеплювання жирів), покращує регуляцію легенями теплопродукції і тепловіддача, покращують регуляцію водно-електролітного обміну і кислотно-основної рівноваги (втрата при диханні води і вуглекислоти), регулюють артеріальний тиск.

5. Дихальна гімнастика зміцнює і тренує голосові зв'язки, покращує голос.

### **3. Методика дихальної гімнастики О.Г. Лобанової - Е.Я. Поповой.**

Цю гімнастику використовують для зняття стомлення, нервової напруги, розвитку голосу, профілактики захворювань дихальної системи, підвищення захисних сил організму, зміцнення здоров'я.

Гімнастика виконується 2-3 рази в день по 10-25 хвилин уранці, вдень і увечері.

Методика трех-фазного дихання.

Принциповою відмінною рисою цієї системи дихання є фіксація уваги на паузі, яка настає після видиху. Пауза використовується для того, щоб вдих здійснювався мимоволі, як природна потреба. При вдиху і видиху використовується природний дихальний об'єм повітря.

Послідовність трифазного дихання така: видих - пауза - вдих. Між вдихом і видихом паузи немає.

Початком трифазного дихання є видих ("дихання від видиху").

Вправа 1. Для освоєння трифазного дихання. И.п. - сидячи на стільці, спина пряма, плечі розпрямлені, руки на колінах, поза вільна, без напруги. Для виконання видиху, губи складете так, ніби збираєтеся подути на полум'я свічки, що стоїть на деякій відстані від вас. Губи не випинати, навпаки, підібрати, підіжати і злегка розтягнути. Видих зробити довгий, пружний, рівний, вимовивши звук "пффф". Буква "п" звучить тільки в перший момент після розкриття губ, далі звучить - "ффф", оскільки повітря видихається з невеликим зусиллям, щоки не роздувати. Видих має бути довгим, пружним, рівним і дозованим - не до межі. Не потрібно прагнути видихнути з себе усе повітря, інакше паузи не вийде. Після видиху губи привести в звичайне положення, пауза має бути природною, приємною і ненасильницькою. Саме пауза визначає кількість повітря, необхідного для вдиху, залежно від стану організму.

За паузою відбувається вдих через ніс, швидко, безшумно, без напруги дихальних шляхів, тобто вдих робиться як би автоматично. З силою втягувати повітря не треба. Вдих по глибині має бути звичайним, і, як тільки легені заповнилися, відразу, без паузи, потрібно подути на свічку із звуком "пффф". Знову перервіть вдих, випустивши половину, або трохи більше повітря, і почекайте, коли з'явиться бажання вдихнути. Повторити 2-4 цикли.

Схема виконання трифазного дихання: видих - "пффф"; пауза; повернення дихання; "пффф"; пауза; повернення дихання; "пффф"; пауза; повернення дихання.

Перших два - три місяці вправи повторювати по 8-10 раз на день. Перше зайняття повинне тривати не більше 5 хвилин, впродовж 2-3-х тижнів підряд. Займатися без перевтоми. Завжди пам'ятати, що не можна повітря видихати до кінця. Якщо при зайнятті, після 2-3-х разів, виникає недолік повітря, можна заповнити його звичайним довільним глибоким вдихом. На початку зайняття це допустимо, але потім потрібно домагатися, щоб в легені природно поступала достатня кількість повітря.

Після освоєння вправи в положенні сидячи, переходять до положення стоячи - груди і плечі розпрямлені, живіт злегка втягнутий. При правильному поверненні дихання плечі і груди нерухомі, нижні ребра злегка розсуються. Дихання можна виконувати і лежачи.

З першої вправи починають і закінчують усе подальше зайняття. Надалі інші вправи по зміцненню дихального апарату будуються на відробітку на видиху, вимова букв, складів і слів.

Наприклад, схема дихальної гімнастики з використанням звуку "ссс": видих - "пффф"; пауза; повернення дихання; "ссс"; пауза; повернення дихання; "ссс"; пауза; повернення дихання; "пффф"; пауза; повернення дихання; відпочинок.

Вправу необхідно виконати 2-3 рази підряд. Звертати увагу на рівне звучання "ссс".

Розробник: \_\_\_\_\_ к.мед.н., ст. викладач Л.П. Черкашина

## Лекція 20

### Тема: Допоміжні засоби зміцнення здоров'я та підвищення роботоздатності. Дихальна гімнастика (продовження).

#### План:

1. Методика дихальної гімнастики А.Н. Стрельниковой.
2. Методика вольової ліквідації глибокого дихання К.П. Бутейко.
3. Характеристика дихальних вправ по східній системі.

#### Література:

1. Лидьярд А. Бег с Лидьяром. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / А. Лидьярд, Г.Гилмор. – М.: Манн, Иванов, Фербер, 2011. – 352с
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии движений / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті / М.В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2007. – 112с.
4. Земба Е.А. Закаливание – составляющая часть оздоровительной системы организма человека / Е.А. Земба, Т.Н. Клепцова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. - №3. – С. 91 – 94.
5. Савченко В.Г. Современные методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в физической культуре и спорте / В.Г. Савченко, Н.В. Москаленко, О.Л. Луковская, А.А. Ковтун // Учебное пособие. – Днепропетровск: Инновация, 2007. – 92с.
6. Щетинин М.Н. дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2010. – 376с.

#### 1. Методика дихальної гімнастики А.Н. Стрельниковой

Дихальну гімнастику А.Н. Стрельниковой називають "парадоксальною" оскільки, на відміну від традиційних дихальних вправ, А.Н. Стрельникова запропонувала при нахилі робити вдих, а випрямляючись - видих, стискаючи грудну клітку - вдих, а розгортаючи грудну клітку - видих.

На думку А.Н. Стрельниковой такий прийом затрудняє роботу дихальних м'язів, і, по відношенню до звичайної дихальної гімнастики, являється, як би тренуванням з тим, що обтяжило, що викликає розвиток дихальної мускулатури. Таким чином, в гімнастиці А.Н. Стрельниковой спостерігається зворотна узгодженість рухів з диханням.

Особливістю виконання вдиху і видиху при гімнастиці Стрельниковой: вдих через ніс короткий - шумний (неначе людина принохується до запаху диму), губи зімкнуті, але без напруги, не можна допомагати вдиху за рахунок м'язів обличчя, випинати живіт, піднімати плечі і розпрямляти грудну клітку. Вдих настільки різкий, що крила носа злегка втягуються, а не роздуваються. Вдих неглибокий. Про видих рекомендується зовсім не думати. Видих здійснюється через рот, губи самі злегка розтискали, повітря виходить безперешкодно. Видиху нічого не повинно заважати. Особливо підкреслюється, що не можна вдихати великий об'єм повітря і не перешкоджати видиху.

Гімнастика А.Н. Стрельниковой включає 8 базових вправ:

1. И.п. - о.с., повороти голови направо і наліво. При кожному повороті в кінцевій точці короткий шумний вдих носом. Темп 1 вдих в секунду або трохи швидше. Видих виконується автоматично через злегка прочинений рот.

2. И.п. - о.с., нахили голови управо і вліво ("Вушка"). Різкий вдих в кінцевій точці кожного руху.

3. И.п. - о.с., нахили голови вперед і назад ("Малий маятник"). Короткий вдих у кінці кожного руху. Усі три вправи служать в якості розминки.

4. Зведення рук перед грудьми ("Обійми плечі"). И.п. - руки зігнуті в ліктях і підняті на рівні плечей. Скресним рухом щільно захопити правою рукою ліве плече, а лівою - праве. При зустрічному русі рук стискається верхній відділ легенів, у цей момент роблять швидкий шумний вдих. Повторюють в темпі прогулочного кроку. При зведенні рук перед грудьми згори поперемінно знаходяться то права, то ліва рука.

5. Пружинячі нахили назад із зведенням рук, як у вправі №4. Вдих в крайній точці нахилу назад. При нахилі назад руки обхоплюють плечі (вдих), при нахилі вперед - видих.

6. Пружинячі присідання в напіввипаді (ноги міняти місцями) із зведенням опущених рук. Вдих робиться в крайній точці присідання у момент зведення рук.

4. Нахили вперед і назад за принципом маятника ("Великий маятник"). Вдих робиться в крайній точці нахилу вперед, потім слідує видих і нахил назад із зведенням рук перед грудьми і повторним вдихом. У момент вдиху об'єм повітря має бути звичайним, плечі опущені. ЧСС не більше 94-96 уд/хв.

Подальша програма зайняття включає 6 курсів по 3 дні кожен з двома тренуваннями в день - уранці і увечері. Одно зайняття займає близько 15 хвилин (з курсами гімнастики А.Н. Стрельниковой можна ознайомитися по підручнику під редакцією С.П. Євсєєва, М.: 2007.).

Дихальна гімнастика Стрельниковой поєднується з циклічними вправами, іграми, ритмічною і атлетичною гімнастикою, але не рекомендується виконувати інші дихальні вправи, особливо по індійській системі йогів або китайською гімнастикою - цигун.

Протипоказання до виконання гімнастики А.Н. Стрельниковой є виражена міра короткозорості, глаукома, друга і третя стадія гіпертонічної хвороби.

## **2. Методика вольової ліквідації глибокого дихання К.П. Бутейко.**

Суть методики К.П. Бутейко - це довільна гіповентиляція легенів. Гіповентиляція веде до гіпоксемії і гіпоксії тканин, паралельно розвивається гіперкапнія, що призводить до розширення бронхів і підвищення артеріального тиску.

Навчання диханню розпочинають з вдиху через ніс повільно впродовж 2-3 секунд, при мінімальному об'ємі вдихуваного повітря (300-500 мл), видих робити спокійний, повний, тривалістю 3-4 секунди, потім слідує пауза. Частота дихання - 6-8 в одну хвилину. Мінімальний об'єм дихання 2-4 л/хв. Тренування вимагає вольових зусиль. Після спокійного, повільного видиху - пауза на видиху. Дихати тільки через ніс. Пауза після

видиху триває до легкої нестачі повітря, терпіти і напружуватися не слід. Тренування проводиться сидячи в зручній позі, спина випрямлена, руки вільно лежать на колінах, розслаблені, м'язи обличчя, грудної клітки, живота не напружені. Через 1-2 хвилини спокійного дихання розпочинають з вдиху, зменшивши його глибину, потім роблять рівний йому видих і паузу, такої тривалості, щоб подальший вдих був таким же неглибоким. Для полегшення виконання цієї вправи можна підняти погляд вгору, не піднімаючи голови, і, злегка надути губи, склавши їх трубочкою.

Тренування розпочинають з 3-5 хвилин і доводять до 20-40 хвилин - 3-6 раз на добу. Періодично вимірюють контрольну паузу, тобто час затримки дихання після видиху, уранці і увечері. Якщо утрішня контрольна пауза більша, або на рівні вечірньої, то тренування проходить успішно. Збільшення контрольної паузи до 60 с досягається через рік тренування.

Три рази в день після тритактового дихання виконують 2-3 вправи з максимальною затримкою дихання на видиху. Для цього після вільного видиху (сидячи) затискають 2-мя пальцями ніс і затримують дихання до появи відчуття граничної труднощі. Після кожної максимальної затримки дихання знову виконують упродовж 1-2 хв тритактове поверхнєве дихання.

Методика К.П. Бутейко може служити тренування гіпоксії в оздоровчому зайнятті і в спорті. Застосовують гіповентиляцію і затримки дихання на вдиху і на видиху при різних фізичних вправах, що добре тренує стійкість до гіпоксії і розширює адаптивні можливості організму.

### **3. Характеристика дихальних вправ по східній системі.**

Дихання у йогів - це свідомо контрольоване і регульоване дихання. Контроль ритму дихання здійснюється по ударах пульсу (скороченням серця). Одно скорочення серця - це одиниця виміру тривалості вдиху, затримки дихання і видиху. Дихання здійснюється через ніс, якщо спеціально не вказаний видих через рот. Займатися дихальною гімнастикою краще уранці, натошак, або через 2 години після їди. Вправи можна виконувати лежачи, стоячи, сидячи на стільці або на підлозі (сидять по-турецьки, в позі



лотоса, або в позі напівлотоса). Хребетний стовп обов'язково випрямлений, голова, шия і тулуб складають пряму лінію, м'язи обличчя і рук розслаблені, руки на колінах.

При диханні йогів вдих особливий, його треба відчуті і зрозуміти. Ніздрі при вдиху і видиху абсолютно пасивні, нерухомі. Вдих робиться не носом, а зівом, струмінь повітря ударяє в задню стінку носоглотки - горла. При вдиху повітря як-би ковтається, а при видиху - ковзає уздовж горла (вдих - звук "са"!!!, видих - "ху"!!!).

Основна дихальна вправа дихальної гімнастики - це повне дихання йогів. Воно є основою усіх дихальних вправ. Повне дихання йогів включає три елементи: черевне (нижнє діафрагмальне) дихання, грудне (середнє, реброве) дихання і ключичне (верхнє) дихання. Спочатку освоюється кожен елемент окремо.

Повне дихання йогів - основна вправа контрольованого дихання, в якому об'єднуються усі три типи дихання. И.п. - стоячи, лежачи або сидячи, голова, шия і хребет знаходяться на одній лінії. Розпочинають з енергійного видиху (втягнути стінку живота). Потім починають вдихати через ніс зівом, рухом діафрагми випнути живіт і заповнити повітрям нижню частину легенів, потім розширити нижню і середню частину грудної клітки, і наповнити їх повітрям, підняти плечі і заповнити верхню частину легенів, в цей час живіт підтягується. В процесі вдиху, повітря поступає безперервним струменем і чується характерний шум в носоглотці, як шум насоса ("са"!!!). Видих виконують через ніс - звук "фе"!!!, теж носоглоткою, втягують живіт. Повітря видаляється з нижньої частини легенів, потім стиснути ребра, опустити плечі і у кінці видиху, втягнути живіт, виштовхнувши залишки повітря.

Ритмічне дихання - це повне дихання, синхронізоване з ударами серця або по пульсу, або по відчуттю серцебиття. Удари серця добре відчуються при повному диханні. Вдих здійснюється на два удари пульсу, а видих на 4. Видих завжди має бути в два рази довше, ніж вдих. Наступний

ритм дихання - це вдих на два удари пульсу, затримка на два і видих на чотири. Наступний ритм - вдих на чотири удари пульсу, затримка на два, видих на вісім. Так підходимо до ритму: вдих на чотири удари, затримка на чотири удари, видих на вісім ударів пульсу. Далі можна тренувати затримку дихання до 16 ударів пульсу, а потім послідовно збільшувати видих, теж до 16 ударів пульсу. Отримуємо ритм: вдих на вісім ударів пульсу, затримка 16 ударів і видих 16 ударів. З метою оздоровлення більше збільшувати затримку дихання не рекомендується. Краще ритмічно подихати 4: 4: 8, зробивши від трьох до восьми дихань. Рекомендується розпочати з трьох вправ, і додавати кожного тижня по одному. Не рекомендується робити більше 10 дихань в одному занятті. Дихання позитивно позначається на функції серцево-судинній, дихальній, травній і нервовій системах.

Розробник: \_\_\_\_\_ к.мед.н., ст. викладач Л.П. Черкашина

## Лекція 21

### Тема: Допоміжні засоби зміцнення здоров'я та підвищення роботоздатності (продовження).

#### План:

1. Організаційні форми занять релаксаційної гімнастики.
2. Характеристика та організація занять по психорегулюючому тренуванню.

#### Література:

1. Лидьярд А. Бег с Лидьяром. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / А. Лидьярд, Г.Гилмор. – М.: Манн, Иванов, Фербер, 2011. – 352с
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии движений / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті / М.В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2007. – 112с.
4. Земба Е.А. Закаливание – составляющая часть оздоровительной системы организма человека / Е.А. Земба, Т.Н. Клепцова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. - №3. – С. 91 – 94.
5. Савченко В.Г. Современные методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в физической культуре и спорте / В.Г. Савченко, Н.В. Москаленко, О.Л. Луковская, А.А. Ковтун // Учебное пособие. – Днепропетровск: Инновация, 2007. – 92с.
6. Щетинин М.Н. дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2010. – 376с.

#### **1. Організаційні форми занять релаксаційної гімнастики.**

Релаксація (від лат. терміну) - означає розслаблення. Автором "методу прогресуючої (послідовної) релаксації" є канадський лікар і електрофізіолог Е. Jacobson - Е. Джекобсон (1928, 1930, 1932, 1938, 1964гг). Джейкобсон вивчав методи об'єктивної реєстрації емоційних станів. Він відмітив, що при емоційних реакціях у людини завжди виявляється скорочення або напруга скелетної мускулатури із специфічною, при деяких емоціях, локалізацією, а також вегето-судинною реакцією (почервоніння або збліднення особи).

Джейкобсон запропонував застосувати релаксацію м'язів для зняття нервово-психічної і м'язової напруги. Одночасно зменшувалися емоційні реакції: тривога, страх, хвилювання.

Зараз загально визнано, що довільне розслаблення м'язів (релаксація) - це одно з важливих засобів зміцнення здоров'я і розширення функціональних можливостей організму.

Позитивна дія релаксації:

1) Уміння довільно розслабляти м'язи, сприяє економнішому виконанню різних рухів особливо швидкісного і швидкісно-силового характеру.

2) Релаксація прискорює відновні процеси в м'язах, міокарді, в системі крові (зменшується лейкоцитоз, зменшується СОЇ, викликані навантаженнями), в нервовій системі.

3) Релаксація покращує вироблення рухових навичок.

4) Релаксація тренує стінки судин і апарат регуляції судинного тону, оскільки разом з розслабленням поперечно-смугастих м'язів розслабляються і гладкі м'язи посудин.

5) Релаксаційні вправи покращують міжм'язову координацію і підвищують точність виконання рухів ( за результатами треморометрії).

6) При релаксації знижується опір мозкових судин і збільшується мозковий кровотік, тобто кровопостачання мозку.

7) Покращується пам'ять (запам'ятовування і відтворення), у тому числі і рухова пам'ять, покращується увага, здатність концентруватися в ході виконання вправ.

8) При релаксації зменшується потік імпульсів від м'язів і знижується активність нервових центрів в спинному і головному мозку, вони відпочивають, знімається стомлення нервових центрів.

9) Релаксаційна гімнастика допомагає відновити нормальний емоційний фон настрою, знімаючи тривогу, страх, дратівливість, підвищену збудливість.

10) Релаксація перед сном сприяє засипанню і глибшому сну.

Процес формування навички довільного розслаблення м'язів ділиться на три етапи:

I етап - освоїти відчуття напруги, розслаблення, важкості і тепла в м'язах. Для цього кожен вправу на розслаблення ділять на дві частини: перша - різка напруга м'яза або групи м'язів впродовж 5-6 секунд, друга - повне розслаблення з відчуттям важкості і тепла в м'язах.

Приклад: Вправа 1. И.п. - лежачи на спині, руки уздовж тулуба. По команді "вдих" напружити м'язи правої руки, кисть стиснути в кулак (у півсили), фіксувати 5-6 секунд; при команді "видих" - повне розслаблення м'язів правої руки, промовити про себе "м'язи правої руки абсолютно розслаблені. Моя права рука важка і тепла". Вправа 2. Те ж з лівою рукою. Вправа 3. Те ж з правою ногою. Вправа 4. Те ж з лівою ногою. Кожна вправа виконується 6-8 разів до повного освоєння, тобто відчуття важкості і тепла.

На цьому етапі процес оволодіння методикою релаксації відбувається в певній послідовності: м'язи верхніх кінцівок (від кистей до плеча, починаючи з домінуючої руки), м'язи обличчя (лоб, очі, рот), м'язи шиї, грудної клітки, живота, потім м'язи нижніх кінцівок (від стегна до стопи, починаючи з домінуючої ноги). Все виконується так, як сказано у вправі 1. Всього 16 груп м'язів. До тих пір, поки не освоїться одна група м'язів до наступної не переходять.

II етап - вправи на адиференційовану релаксацію окремих груп м'язів (з подальшим рухом).

Приклад: Вправа 1. И.п. - о.с. - "Вдих" - руки в сторони (вперед, вгору), напружити, фіксувати 3-4 секунди, "видих" - "уронити" руки вниз, розслабивши погойдувати. Упражнение 2. И.п. - лежачи на спині, руки за головою - "вдих" - сид кутом, напружити усі м'язи, фіксувати 3-4 секунди; "видих" - розслабити усі м'язи, лягти. Вправа 3. И.п. - стоячи у гімнастичної стінки - "вдих" - відвести праву (ліву) ногу убік, напружити м'язи, фіксувати 3-4 секунди. По команді - "видих" - "уронити" ногу, розслабитися.

III етап - совершенствоования навички розслаблення у вправах з утриманням частин тіла.

Приклад: Вправа 1. И.п. - стойка на лопатках - педалювання розслабленими ногами - "велосипед". Вправа 2. И.п. - стати навколішки, ноги на ширині плечей, сісти між п'ят, лягти на спину, руки за головою - розслабитися, відключити увагу від зовнішніх подразників, дихати спокійно. Вправа вимагає хорошої розтяжки в суглобах.

## **2. Характеристика та організація занять по психорегулюючому тренуванню.**

Уміння керувати особистим психічним станом, емоційним напруженням, зосередженістю і розподілом уваги – необхідна вимога тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, тому опанування методів керування емоційними станами спортсмена є важливою складовою спортивної підготовки. Психорегуляція є необхідною формою психологічного забезпечення підготовки в спорті, оскільки сьогодні спортивні змагання – це, насамперед, боротьба особистостей, рівних за фізичною, техніко-тактичною підготовленістю, де останні вагомі корективи в перебіг боротьби вносять навички самоконтролю та саморегуляції. Спортивне змагання є одним з основних видів спортивної діяльності, яке проводиться з метою порівняння досягнень спортсменів і визначення переможців відповідно до правил спортивних змагань з видів спорту. Участь у змаганнях – це не лише підсумок дозмагальної підготовки спортсмена, але й набуття нового досвіду, під час якого відбувається психічний розвиток спортсмена. Психорегуляція в спорті – це комплекс заходів, спрямований на формування в спортсмена психічного стану, що сприяє найбільш повній реалізації його потенційних можливостей. Як свідчить практика, у кожному

Психологічні науки © Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, 2014 Випуск 2 виді спорту психорегуляція має свою специфіку, зміст і значення. Але необхідно зазначити, що спортивна діяльність складається з двох абсолютно різних частин: тренувальної та

змагальної. Під час тренувальних занять спортсменом засвоюються прийоми і засоби психорегуляції, на змаганнях здійснюється реалізація її вмінь та засобів з метою формування та збереження оптимального передстартового і стартового станів спортсмена, сприяння вияву накопичених ним на тренуваннях фізичного та технічного потенціалів. Існує безліч різноманітних методів психорегуляції. Можна говорити про різні принципи їх класифікації, але найбільш раціональним є принцип, запропонований В. Мельниковим. Учений виокремлює дві групи методів психорегуляції: гетерорегуляційні й ауторегуляційні. Реалізація гетерорегуляційних методів може здійснюватись у звичайному (наприклад, під час бесіди) або у зміненому (наприклад, під гіпнозом) стані. Реалізація ауторегуляційних (саморегуляційних) методів здійснюється шляхом впливу спортсмена на самого себе за допомогою слів або уяви та уявлення

Аутогенне тренування – метод самостійного входу в особливий (аутогенний) стан, використання цього стану та самостійного виходу з нього. “Ауто” – сам, “генос” – народження. Термін “аутогенний” (самородний) вказує на те, що джерелом позитивних дій є той, хто займається сам, а слово “тренування” підкреслює необхідність регулярних занять. Він був розроблений у 1932 р. німецьким лікарем І. Шульцем на основі гіпнозу як засобу самонавіювання в умовах клініки. На сьогодні принципи аутогенного тренування знайшли застосування в спорті при розробці психорегуляторних прийомів самостійного впливу на психічні процеси. Ідеомоторне тренування полягає у свідомому активному уявленні техніки рухів. В ідеомоторному тренуванні прийнято виокремлювати три основних функції уявлень: програмну, тренувальну і регуляторну. Перша з них базується на уявленні ідеального руху, друга – на уявленнях, які полегшують засвоєння навички, третя – на уявленнях про можливу корекцію, контроль рухів та зв'язки окремих елементів. Відповідно до цього розроблено і структуру ідеомоторного тренування, що містить внутрішню актуалізацію (фази експозиції, обсервації та ідеомоторна фаза) та зовнішню реалізацію (фази

імітації та практичного тренування). Ідеомоторне тренування є найбільш ефективним для підвищення швидкості рухів (до 34 %) і точності (6-18 %). Щодо наївної психорегуляції, то на відміну від науково-обґрунтованих психорегулюючих методів виробляються наївні прийоми на підставі суб'єктивного досвіду спортсмена при виконанні навантаження на тренуванні та змаганнях. Часто вони є результатами ситуацій, пов'язаних із пережитим успіхом, досягненням мети тощо. Зміст їх може визначатися прикладом інших досвідчених спортсменів або тренера. Приклади наївної психорегуляції більшою мірою обумовлено особистісними особливостями спортсмена і не завжди можуть бути рекомендовані іншій людині без попередньої перевірки або корекції. Ефект цих прийомів оцінюється спортсменом суб'єктивно та не завжди перевіряється об'єктивними науковими методами дослідження. Наївна психорегуляція впливає на мобілізацію працездатності під час змагань, подолання самого себе.

Розробник: \_\_\_\_\_ к.мед.н., ст. викладач Л.П. Черкашина



## Лекція 22

### Тема: Допоміжні засоби зміцнення здоров'я та підвищення роботоздатності (продовження).

#### План:

1. Засоби та принципи оздоровчого закаливання.
2. Механізм закаливання холодом та теплом.
3. Закаливання водою, повітрям та інші види закаливання.

#### Література:

1. Лидьярд А. Бег с Лидьяром. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / А. Лидьярд, Г.Гилмор. – М.: Манн, Иванов, Фербер, 2011. – 352с
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии движений / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті / М.В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2007. – 112с.
4. Земба Е.А. Закаливание – составляющая часть оздоровительной системы организма человека / Е.А. Земба, Т.Н. Клепцова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. - №3. – С. 91 – 94.
5. Савченко В.Г. Современные методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в физической культуре и спорте / В.Г. Савченко, Н.В. Москаленко, О.Л. Луковская, А.А. Ковтун // Учебное пособие. – Днепропетровск: Инновация, 2007. – 92с.
6. Щетинин М.Н. дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2010. – 376с.

#### **1. Засоби та принципи оздоровчого закаливання.**

До допоміжним способам зміцнення здоров'я і підвищення працездатності відноситься також гартування.

Гартування - це тренування механізмів терморегуляції і загальних адаптаційних механізмів з метою підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників.

Засоби гартування: вода низької і високої температури, повітря різної температури і вологості, і сонячне випромінювання.

Принципи гартування, що визначають його ефективність:

1. Свідоме відношення і позитивні емоції під час гартування.

2. Дотримання здорового способу життя (прийом алкоголю і паління несумісні з гартуванням).

3. Зайняття фізичними вправами (підвищують ефективність гартування).

4. Систематичне застосування гартуючих дій (вже 2-х тижнева перерва знижує тренуваність), настрій на зайняття до глибокої старості.

5. Поступовість у збільшенні тривалості і інтенсивності процедур.

6. Облік індивідуальних особливостей організму - статі, віку, конституції, типу нервової системи.

7. При достатній тренуваності можна застосовувати принцип контрастного гартування.

8. Використання природних кліматичних умов (природні водойми) при різних температурах води і повітря.

9. Зайняття фізичними вправами при різних температурах довкілля на відкритому повітрі.

Оздоровча дія гартування.

1. Вдосконалення механізмів терморегуляції і розширення діапазону пристосування організму до дії високих і низьких температур довкілля.

2. Тренування тонусу периферических посудин і поліпшення стану шкірних покривів.

3. Посилення кровообігу і обміну речовин в усіх органах і тканинах, і поліпшення їх функцій (міокард, легенки, печінка, почки, ендокринні залози і так далі).

4. Підвищення психічної стійкості до стресу, оскільки в тренуванні використовується стрес-холод.

5. Стимуляція імунітету і підвищення стійкості до інфекційних агентів.

6. Підвищення загальної стійкості до різних чинників: перепадам атмосферного тиску, гіпоксії, голодуванню, дії електромагнітних полів та ін.

7. Підвищення загальної витривалості і працездатності, зміцнення здоров'я.

## **2. Механізм закалювання холодом та теплом.**

Механізм гартування при дії холоду і тепла полягає в тренуванні процесів теплопродукції, тепловіддачі і вдосконаленні їх нейро-гормональної регуляції.

Терморегуляція - це фізіологічний процес, спрямований на підтримку постійної температури тіла.

У здорової людини температура тіла в пахвовій впадині 36,5-36,9С, в прямій кишці - 37,2-37,5С; температура печінки - 37,8-38,0С; і найбільш постійна температура шкіри тулуба і голови - 33-34С; температура кінцівок нижча, особливо кистей і стоп - 29,5С. Терморегуляція здійснюється за рахунок рівноваги теплопродукції і тепловіддачі, яка регулюється нейрогормональним шляхом.

Теплопродукція здійснюється за рахунок обміну речовин, тобто згорання жирів, вуглеводів, білків (хімічна терморегуляція). Найбільша продукція тепла відбувається в печінці, легенях, м'язах, бруньках. Напруга м'язів у спокої збільшує теплопродукцію на 10%. Невелика фізична активність збільшивши ает теплопродукцію в 1,5-2 рази, а інтенсивну роботу - в десятки разів. Підвищує теплопродукцію активація СНС, адреналін, тироксин, СТГ, глюкогон, глюкокортикоїди, знижує - інсулін.

Теплопродукція здійснюється за рахунок обміну речовин, тобто згорання жирів, вуглеводів, білків (хімічна терморегуляція). Найбільша продукція тепла відбувається в печінці, легенях, м'язах, нирках. Напруга м'язів у спокої збільшує теплопродукцію на 10%. Невелика фізична активність збільшивши дає теплопродукцію в 1,5-2 рази, а інтенсивну роботу - в десятки разів. Підвищує теплопродукцію активація СНС, адреналін, тироксин, СТГ, глюкогон, глюкокортикоїди, знижує - інсулін. Тепловіддача (фізична терморегуляція) здійснюється за рахунок тепловипромінювання - 60% теплопроведення і конвекції - 20%, і

тепловипарювання - 20%. Це у спокої при температурі 20С.

Підвищення тонусу СНС. СНС викликає спазм судин шкіри, пониження температури шкіри і зменшення тепловипромінювання і теплопроведення, а також обмеження потовиділення. Підвищення тонусу СНС підвищує потовиділення, викликає розширення судин шкіри і збільшення віддачі тепла.

Усі названі механізми терморегуляції тренуються при гартуванні.

Центр терморегуляції знаходиться в гіпоталамусі. У передньому гіпоталамусі - центр тепловіддачі контролює просвіт судин, потовиділення; у задньому гіпоталамусі - центр теплопродукції - контролює обмін речовин, м'язове тремтіння.

Інформація в центри гіпоталамуса поступає з терморецепторів, розташованих в шкірі, шкірних судинах, а також в самому гіпоталамусі, ретикулярній формації і спинному мозку. Шкірні рецептори холодові і теплові реагують на температуру зовнішнього середовища, а рецептори НС - на температуру крові.

Протягом доби температура тіла коливається в межах 0,5-0,7С. Максимальна температура тіла спостерігається о 16-18 годині вечора, а мінімальна о 3-4 годині ранку.

### **3. Закалювання водою, повітрям та інші види закалювання.**

Використовують водні процедури з поступовим зниженням  $t^{\circ}$  води або застосовують контрастні температури води.

Вода - найбільш ефективний засіб гартування, оскільки її теплоємність і теплопровідність більші, ніж у повітря відповідно в 4,2 і 28,7 разу. При одній і тій же температурі повітря відчувається теплішим, ніж вода. У воді тіло втрачає тепло набагато більше, ніж в повітрі тієї ж температури.

Вологе обтирання ніг - початкова  $t^{\circ}$  води 35 $^{\circ}$ С, тривалість 2-4 хв. Через кожні 2-3 дні  $t^{\circ}$  води знижувати на 1 $^{\circ}$ С, поступово доводячи до 20 $^{\circ}$ С. Обливання ніг - початкова  $t^{\circ}$  води - 35 $^{\circ}$ С, через кожні 2-4 дні знижуючись на

1°C і поступово доводити її до 20°C. Ножні ванни - початкова t° води 34°C, тривалість 9 хвилин зі збільшенням до 12 хвилин, t° води знижується кожен 2-4 день на 1°, доводячи до 12°C. при зниженні t° вода нижче 20°C рекомендується самомасаж ніг, розтирання і витирання насухо.

Після цих трьох процедур щоденне обливання ніг холодною водою нижче 20°C. Контрастні ножні ванни - t° гарячої води - 42°C і вона залишається постійною; t° холодної води - 35°C - початкова і 15°C - кінцева; t° холодної води знижують кожні 2-3 дні на 1°C. В холодній воді ноги тримають 1,5-3 хвилини (починати можна з 30 секунд), а в гарячій - 3-4 хвилини. Загальна тривалість - 8-14 хв. Гартування носоглотки - для цього застосовують полоскання горла водою, починаючи з t° - 38°C; кожні 3-6 днів знижують температуру води на 1°C. Тривалість одного полоскання - 1-6 хв. Кінцева температура води - 15-16°C.

Вологі обтирання тіла - t° повітря в приміщенні має бути не нижчий 25-23°C. Початкова t° води для обтирання - 35°C, через кожні 3-5 днів її знижують на 1°C. Послідовність обтирання: кисті, передпліччя, плече, стопи, гомілки, стегна, живіт, грудна клітка спереду і ззаду. Тривалість обтирання - 2-3 хв. Впродовж усього курсу t° води доводять до 15-12°C.

Обливання може бути частковим і загальним. При загальному розпочинають з t° води 28-34°C і через кожні 5-6 днів знижують на 1°C, доводячи до 14-16°C і нижче. Тривалість процедури - 3-5 хв. Після обливання тіло досуха витирають до легкого почервоніння.

Контрастний душ. Душ вважається гарячим, якщо t° води більше - 37°C; теплим - 36-37°C, індиферентним - 33-35°C; прохолодним - 20-33°C і холодним -  $\leq 20^\circ\text{C}$ . Розпочинають з температури води - 33-35°C; через кожні 7 днів знижують на 1°C, доводячи поступово температуру до 20°C. Тривалість процедури від 30 сек до 1 хв (збільшують поступово до 2- 3 хв). Час холодного душу не більше 1 хв. Потім застосовують контрастний душ – 30 сек - теплий - 36-37°C, потім 30 сек - 20°C - прохолодний. Повторюють 2-3 рази; загальний час 2-3 хв.

Повітряні ванни можуть служити самостійним видом гартування або передувати водному гартуванню, або поєднуватися з ним. Застосовувати повітряні ванни можна круглий рік на відкритому повітрі або в приміщенні. Не рекомендується приймати повітряну ванну натщесерце, краще за 1 годину до їжі і не раніше ніж через 1,5 години після їжі. Повітряні ванни поєднують з рухом: ходьбою, бігом, гімнастикою і тому подібне. Гартування повітрям починають при  $t^{\circ} - 20^{\circ}\text{C}$  - час 3 хв і щодня час збільшують на 3 хв, на 5-й день час гартування збільшується до 15 хв. Так слід продовжувати, поки  $t^{\circ}$  повітря природно не знижуватиметься. При  $18^{\circ}-16^{\circ}\text{C}$ , знову почати з 3 хв і довести до 15 хв. При  $t^{\circ} - 10-14^{\circ}\text{C}$  почати з 2 хв і зупинитися на 5 – 10 хв. Загартовані, треновані, приймають повітряні ванни і при  $5-7^{\circ}\text{C}$  і при  $0^{\circ}$ , починаючи з 1 хв, і, додаючи по 0,5 хв доводити час до 5-6-8 хв. Не можна доводити організм до стану ознобу.

Розробник: \_\_\_\_\_ к.мед.н., ст. викладач Л.П. Черкашина

## Лекція 23

### Тема: Організаційні форми індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.

#### План:

1. Складення оздоровчих програм аеробного змісту по К. Куперу.
2. Визначення рівня фізичного стану по тестам К.Купера.
3. Оздоровча гімнастика М.М. Амосова.

#### Література:

1. Лидьярд А. Бег с Лидьяром. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / А. Лидьярд, Г.Гилмор. – М.: Манн, Иванов, Фербер, 2011. – 352с
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии движений / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті / М.В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2007. – 112с.
4. Земба Е.А. Закаливание – составляющая часть оздоровительной системы организма человека / Е.А. Земба, Т.Н. Клепцова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. - №3. – С. 91 – 94.
5. Савченко В.Г. Современные методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в физической культуре и спорте / В.Г. Савченко, Н.В. Москаленко, О.Л. Луковская, А.А. Ковтун // Учебное пособие. – Днепропетровск: Инновация, 2007. – 92с.
6. Щетинин М.Н. дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2010. – 376с.

#### **1. Складення оздоровчих програм аеробного змісту по К. Куперу.**

До теперішнього часу є велика кількість програм оздоровчих тренувань, запропонованих різними авторами. Найбільшою популярністю у всьому світі користуються тренуючі програми американського лікаря Кеннета Купера. У 1979г. у Нью-Йорку вийшла книга К. Купера "Нова аеробіка", в якому Купер виклав свої тренуючі програми, ґрунтовані на виконанні циклічних вправ і спрямовані на підвищення аеробних можливостей організму. Сам термін "аеробіка" належить Куперу.

Мета тренуючих програм Купера - збільшення МПК в результаті поліпшення функції і збільшення резервів серцево-судинної і дихальної систем.

По ефективності оздоровчої дії Купер ставить на перше місце ходьбу на лижах, потім плавання, біг (біг у Купера розпочинається зі швидкості 10 км/ч).

Саме по собі кількість виконаної роботи без урахування її інтенсивності не відбиває функціонального стану організму. Наприклад, один пробігає 3 км за 14 хв, а другий - за 25 хв. Ясно, що їх фізичні можливості різні.

На основі вивчення витрат кисню на фізичну роботу різної інтенсивності Купер для оцінки витрат енергії розробив систему аеробних окулярів. Аеробне очко - це умовна одиниця витрати енергії під час виконання фізичної роботи. Чим менше часу витрачено на виконання однієї і тієї ж роботи (наприклад, пробіжка 1 км), тим більше енерговитрати, тим більше тренуючий ефект і тим більше нараховується окулярів. Система окулярів дозволяє кількісно оцінити тренуючий ефект навантаження і дозволяє людині самотійно визначити рівень своєї тренуваності. К. Купер виділив 4 вікових групи для тих, що займаються і розробив для цих груп програми тренувань з урахуванням індивідуальних можливостей по п'яти циклічних видах спорту, а також для зайняття танцевальною аеробікою, тренувань із скакалкою і бігом на місці.

Вікові групи по К. Куперу: 1-а - до 30 років; 2-а - 30-49 років; 3-а - 50-59 років; 4-а - 60 років і старше. Для групи 60 років і старше К. Купер рекомендує тільки ходьбу і плавання, а таблиці можна використати для групи 50-59 років. Бігати, займатися танцювальною аеробікою і виконувати інші види вправ К. Купер радить тільки тим особам 60-ти років і старше, які тренуються з молодого віку.

В результаті обстеження великого числа осіб що займаються по аеробних програмах К. Купер рекомендує чоловікам набирати 35 очок в тиждень, а жінкам не менше 27 очок. Природно, по програмах Купера дані по таблицях, щоб заробити 35 очок в тиждень в кожній возвратно групі передбачається своя інтенсивність роботи. Наприклад, в групі молодше за 30-



ть років за біг на відстань 3,2 км за 22 хв 4 рази в тиждень дається 31,6 очка; а в групі 30-49 років за 3,2 км при пробіжці за 25 хв 4 рази в тиждень автор теж дає 31,6 очка (причому інтенсивність роботи менша).

Система очков побудована таким чином, що пульс утримується в аеробному режимі але, проте, рекомендується ЧСС перевіряти. Зона, яка робить хороший тренуючий ефект складає 144-156 уд/хв.

Число зайняття в тиждень по програмах Купера 3-4 рази. Програма розбита на тижні і час планується на кінець тижня, а не на її початок. І, якщо неможливо виконувати програму тижня з першого разу її повторюють, поки не буде досягнутий норматив без надмірної напруги сил. Якщо уся багатотижнева програма завершена (це від 10 до 16 тижнів), то можна займатися за програмою останнього тижня або перейти на програму молодшого віку, або займатися за програмою підтримки хорошої міри підготовленості, розробленої для усіх віків.

## **2. Визначення рівня фізичного стану по тестам К.Купера.**

Протипоказання до використання програми К.Купера.

Програми ходьби можуть виконуватися практично усіма. Біг і інші інтенсивні вправи мають протипоказання:

- 1) Хронічна коронарна недостатність з нападами стенокардії - ИБС;
- 2) Інфаркт міокарду, перенесений менш 3-х місяців назад або з порушеннями серцевого ритму;
- 3) Придбаних і природжених вади серця;
- 4) Гіпертонічна хвороба II і III стадії;
- 5) Важких форм цукрового діабету; 6) Гострих інфекційних захворювань;
- 7) Сердечна недостатність з порушенням кровообігу.

Оцінка стану що займаються по тестам К. Купера.

"12-хвилинний біговий тест" виконується на стадіоні, де чітко можна визначити дистанцію, яку може пробігти (чи пройти) випробовуваний за 12 хвилин. Заздалегідь робиться розминка, а потім по команді випробовувачі

біжать з максимальною швидкістю. При стомленні можна чергувати біг з ходьбою або взагалі перейти на ходьбу. Через 12 хвилин дається команда "стоп" і визначають здолану дистанцію. Чим більше здолана дистанція, тим вище фізична підготовленість. Результати оцінюються по таблиці з урахуванням статі і віку.

Тест Купера це важке фізичне навантаження з групи максимальних тестів. Тому його проводять у осіб молодше 35 років, медичинські обстежених і у осіб старше 35 років після завершення 6-8 тижневого фізичного тренування. Тест проводять у військовослужбовок, спортсменів, школярів. При хорошій фізичній підготовленості тест можна проводити і до 50 років і старше.

Згідно з дослідженнями Купера результати 12-хвилинного тесту тісно взаємозв'язані з МПК, виміряним при напруженій роботі на тредмолі, що дозволяє використати цей тест для непрямого визначення МПК. Природно, це можливо при виконанні тесту з максимальною напругою сил.

Так само Купер розробив 12-хвилинний тест їзди на велосипеді, 12-хвилинний тест плавання.

«Півторамильний тест». Визначають час пробіжки дистанції в 1,5 милі =2414 м (приблизно 2,5 км). Погрішність при проведенні цього теста буде мінімальна. Півторамильний тест - це спрощений варіант 12-хвилинного теста. Тест є хорошим для групового тестування, оскільки усі випробовувачі закінчують у однієї фінішної риси. Рівень фізичного стану визначається по таблиці. Цей тест, як і попередній, вимагає максимальної напруги.

«Тримильний тест ходьби (4800 м)». Цей тест доступний усім вікам. Необхідно якнайшвидше пройти трасу в 3 милі, не переходячи на біг. Враховується час (хв, сек). Траса має бути рівною без підйомів і спусків.

### **3. Оздоровча гімнастика М.М. Амосова.**

Н.М. Амосов академік АН УРСР, член-кореспондент АМН СРСР, лауреат Ленінської премії, герой Соціалістичної Праці, блискучий кардіохірург. Він одночасно закінчив 2 інститути - медичний і політехнічний.

Написав книги "Думки і серце", "Записки з майбутнього", "Роздуму про здоров'я", був завжди пропагандистом ЗОЖ і оздоровчого бігу, розробив свою програму фізичних вправ - "1000 рухів" - це гімнастичний комплекс з 10 вправ, кожне з яких виконується 100 разів.

Гімнастика Н.М. Амосова:

Упр 1. - И.П. - лежачи на спині, закидання ніг за голову, щоб гомілки торкалися лоба.

Упр 2. - И.П. - стоячи, нахили тулуба вперед пальцями або усією долонею торкнутися підлоги.

Упр 3. - Обертальні рухи руками в плечових суглобах спереду-назад з максимальним об'ємом рухів. Голова обертається в такт руху справа-наліво.

Упр 4. - И.П. - стоячи, нахили тулуба по черзі управо і вліво, руки ковзають уздовж тулуба, голова обертається справа-наліво.

Упр 5. - Підняття рук із закиданням долонь за спину, щоб торкнутися протилежної лопатки з одночасними нахилами голови вперед.

Упр 6. - Обертання тулуба справа наліво з максимальним об'ємом руху. Пальці зчеплені на висоті грудей, і руки рухаються в такт з тулубом, посилюючи обертання. Голова теж обертається убік в такт загальному обертанню.

Упр 7. - И.П. - стоячи, підтягування по черзі зігнутих в колінах ніг до живота.

Упр 8. - И.П. - лежачи животом на табуреті. Згинання тулуба назад-вперед. Ноги закріплені за який-небудь предмет. Одночасно кивательні рухи головою.

Упр 9. - Присідання, тримаючись руками за спинку стільця.

Упр 10. - Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

Кожна вправа виконується в максимально швидкому темпі 100 разів. Після вправ біг на місці 10 хв або біг на вулиці 10-20 хв. Комплекс гімнастики займає 25 хвилин плюс біг, що загалом складає 40-45 хвилин. За таке зайняття витрачається 300-350 ккал. Зайняття проводиться не рідше 5

раз на тиждень. Мінімальне необхідне навантаження дорівнює половині приведений. Освоювати комплекс треба поступово. Починати з 1/5 або навіть 1/10 від загальної кількості вправ, додаючи по 1 руху через день. Термін тренування до досягнення повного числа вправ для здорових людей молодше 30 років - 10 тижнів, 30-50 років - 15 тижнів, >50 років - 20 тижнів. При виконанні комплексу вправ ЧСС не повинна виходити за вікові межі: до 30 років – 165 уд/хв; 30-39 років – 160 уд/хв; 40- 49 років – 150 уд/хв; 50-59 років – 140 уд/хв; 60 років і старше – 130 уд/хв (пульс при навантаженні не повинен зростати більш ніж в 2 рази в порівнянні із спокоєм).

Розробник: \_\_\_\_\_ к.мед.н., ст. викладач Л.П. Черкашина

## Лекція 24

### Тема: Організаційні форми побудови занять загальним та фізичним фітнесом.

#### План:

1. Поняття про загальний фітнес.
2. Організація занять фізичним фітнесом.
3. Принципи складення фітнес-програм, основні частини фітнес програм.

#### Література:

1. Лидьярд А. Бег с Лидьяром. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / А. Лидьярд, Г.Гилмор. – М.: Манн, Иванов, Фербер, 2011. – 352с
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии движений / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті / М.В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2007. – 112с.
4. Земба Е.А. Закаливание – составляющая часть оздоровительной системы организма человека / Е.А. Земба, Т.Н. Клепцова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. - №3. – С. 91 – 94.
5. Савченко В.Г. Современные методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в физической культуре и спорте / В.Г. Савченко, Н.В. Москаленко, О.Л. Луковская, А.А. Ковтун // Учебное пособие. – Днепропетровск: Инновация, 2007. – 92с.
6. Щетинин М.Н. дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2010. – 376с.

#### **1. Поняття про загальний фітнес.**

Фітнес в перекладі означає здоровий, бадьорий, оздоровлюючий.

Поняття "Загальний фітнес" (total fitness, General fitness) дорівнює нашому поняттю - здоровий спосіб життя.

У 1988 році вийшла книга "Комплексне керівництво по фітнесу і хорошему самопочуттю", де в поняття фітнес включені - планування кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, психічна регуляція, масаж і так далі. Усі складові здорового способу життя - це і є оздоровчий фітнес.

Усе це давно розроблялось нашою спортивною медициною ще в Радянському Союзі, але на заході змогли уловити бажання мільйонів людей стати здоровими і зробили з фітнесу комерційний продукт, прибутковий бізнес. І передусім фізичну складову фітнесу - різні види фізичних вправ, що дозволяють зміцнювати і покращувати здоров'я, покращувати фігуру, підвищити настрій і просто бути в струмені моди на спортивний стиль життя.

Фізичний фітнес можна розділити на оздоровчий фітнес і спортивно-орієнтований або руховий фітнес - це вже спортивне тренування з діяльністю змагання (наприклад, атлетичний фітнес - спеціальна фізична підготовка для виступу на змаганнях).

Оздоровчий фітнес - це по суті оздоровче кондиційне тренування на основі найчастіше різних видів аеробіки у поєднанні з іншими засобами оздоровлення і рекомендаціями по живленню, включаючи гідротерапію, масаж, солярій, апаратну фізіотерапію, консультації психотерапевта, а також попередні і поточні тестові проби.

## **2. Організація занять фізичним фітнесом.**

Усі фітнес-програми можна розділити на три групи:

- I група - фітнес-програми, ґрунтовані на одному виді рухової активності (аеробіка, оздоровчий біг, плавання і так далі).

- II група - фітнес-програми, ґрунтовані на поєднанні декількох видів фізичних вправ, - аеробіка і атлетична гімнастика, аеробіка і стретчинг, оздоровче плавання і біг.

- III група - фітнес-програми, ґрунтовані на поєднанні декількох видів рухової активності і інших оздоровлюючих дій: аеробіка і гартування; атлетична гімнастика і масаж; оздоровче плавання і гідроаеробіка і так далі.

Слід зазначити, що еробіка фігурує в усіх фітнес-програмах.

Умовно, усі види аеробіки можна розділити на декілька груп:

- джаз-аеробіка, сальса-аеробіка і тому подібне - це комплекси гімнастичних вправ під ритмічну музику з елементами різних танцювальних шкіл (ритмічна гімнастика);

- степ-аэробика, кардио-степ, комбо-степ - вправи з використанням спеціальної невисокої платформи (10 - 30см), тренуюче ССС;

- пауэр-степ - ті ж вправи, але із застосуванням тих, що обтяжили (гантелі);

- слайд-аеробіка - вправи на ковзаючій дошці, спрямовані на тренування серцевого м'яза;

- памп-аэробика - силова аеробіка з використанням міні штанги вагою від 2 до 20кг;

- калланетика - "вдумлива" аеробіка без швидких ритмічних рухів із статичним навантаженням, розрахованим на скелетні м'язи;

- пілатес - комплекс вправ для розвитку гнучкості, створений більше 100лет назад Йосипом Пілатесом. Поєднує західний атлетизм і східну гімнастику, виконується на спеціальній лаві або на підлозі;

- фітбол, резистобол - аеробіка - гімнастика з використанням великих м'ячів 55 - 65 см;

- аква-аэробика.

Складання фітнес-программ - це ціла індустрія. Створення нових фітнес-программ супроводжується продуманою маркетинговою політикою - ця публікація методичних посібників, реклама використовуваного інвентаря, устаткування, видання аудіо і відеопродукції, проведення семінарів і курсів по підготовці інструкторів.

У складі таких міжнародних організацій як:

1) Міжнародна асоціація оздоровчих спортивних клубів (INRSA);

2) Міжнародна асоціація рухової активності і танців (IDEA);

3) Всесвітня організація фітнесу (WFO);

4) Європейська конфедерація "Спорт і здоров'я" (CESS) - створені спеціалізовані підрозділи, що займаються розробкою і впровадженням передових фітнес-программ.

Три базові елементи фітнес-заняття.

Різноманіття фітнес-програм не означає довільність їх побудови –

використання різних видів рухової активності повинне відповідати основним принципам фізичного виховання. Яким би оригінальним не було б те або інше фітнес-тренування, в його структурі виділяють наступні 3 частини:

- розминка (warm-up);
- тренування (workout/activity);
- заминка (cool-down).

Розминка (warm-up). Фаза розминки є необхідною і важливою в структурі фітнес-тренування. Розминка поліпшує ефективність занять. Кожне фітнес-тренування повинне починатись з розминки. Це є фундаментом безпечності фітнес-програми. Період розминочних вправ повинен мати місце перед власне тренуванням. У фазі розминки організм повинен бути добре підготовлений до подальшого навантаження. З її допомогою необхідно запобігати можливим травмам і таким проявам як 49 дуже рання втома. Крім того розминка сприяє психологічному налаштуванню на тренування. Шляхом включення в роботу великих м'язових груп збільшується теплопродукція, що підвищує температуру тіла. Підвищення температури необхідне в першу чергу для стабілізації температури м'язів. У цих умовах краще протікають обмінні процеси. Еластичність розігрітих м'язів поліпшується. Сила, швидкість, витривалість поліпшуються. Розминка стимулює роботу кардіореспіраторної системи, що виявляється у збільшенні ЧСС, зростає хвилинний та ударний об'єм крові, поліпшується кровопостачання м'язів. Обмежується кровопостачання до травного тракту. Відповідно змінюється частота і глибина дихання. Збільшується продукція синовіальної рідини, щоб знизити тертя суглобових поверхонь. Суглобові сумки і хрящі заповнюються і товщають. Поліпшується амортизація та еластичність зв'язок. Зростає реактивність відповідних рецепторів, поліпшується провідність, що призводить до скорочення часу реакції, а швидкість м'язових скорочень зростає. Активуються відповідні структури головного мозку, підвищується готовність до сприйняття і увага. Поліпшується оптичне сприйняття.



Перед фітнес-тренуванням повинно бути дві частини розминки. Перша – загальна частина має передувати специфічній. Загальна розминка включає статичні вправи на розтягування груп м'язів. Специфічна частина розминки включає діяльність, що співвідноситься до тренування в основній частині. Вона має бути більш інтенсивна і включати розминку тих м'язів, що будуть задіяні в основній частині. Розминка має тривати від 5 до 15 хвилин. Вона може бути розпочата з ходьби або легкого бігу (2-3 хвилини) для збільшення метаболізму та температури. Після цього йдуть вправи на гнучкість, в яких м'язи розтягуються для поліпшення еластичності. Нарешті, інтенсивність тренування потрібно збільшити поступово виконуючи рухи, пов'язані із специфічною діяльністю, яка буде в основній частині фітнес-тренування.

### **3. Принципи складення фітнес-програм, основні частини фітнес програм.**

Будь-яке заняття з фітнес-программе по структурі містить наступні компоненти:

- розминка;
- аеробна частина;
- кардіореспіраторний компонент (для збільшення МПК);
- силова частина;
- розвиток гнучкості (стретчинг);
- відновна частина (релаксаційна);
- завершальна частина.

Усі фітнес-програми повинні відповідати наступним вимогам:

- повинні зацікавлювати тих, що займаються;
- враховувати підлогу, вік, специфіку роботи або навчання тих, що займаються;
- мета програми має бути конкретною - активний відпочинок, підвищення рівня фізичної підготовленості, профілактика якого-небудь захворювання, зниження маси тіла і так далі - фітнес-програми не повинні

викликати перевагою, тому передбачається постійний комплексний контроль, що також сприяє підтримці інтересу;

- сприяти спілкуванню людей і створенню позитивного емоційного мікроклімату;

- забезпечувати безпеку устаткування;

- мати медичне забезпечення;

- фітнес-програми повинні регулярно оновлювати.

Розробник: \_\_\_\_\_ к.мед.н., ст. викладач Л.П. Черкашина

## Лекція 25

### Тема: Методи оцінки фізичного стану при заняттях оздоровчою фізичною культурою і спортом.

#### План:

1. Класифікація методів оцінки фізичного стану.
2. Анкетні методики та лабораторні методи дослідження фізичного стану.
3. Визначення ізольованих рухових тестів.
4. Комплексні методики оцінки фізичного стану.

#### Література:

1. Лидьярд А. Бег с Лидьяром. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / А. Лидьярд, Г.Гилмор. – М.: Манн, Иванов, Фербер, 2011. – 352с
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии движений / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті / М.В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2007. – 112с.
4. Земба Е.А. Закаливание – составляющая часть оздоровительной системы организма человека / Е.А. Земба, Т.Н. Клепцова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. - №3. – С. 91 – 94.
5. Савченко В.Г. Современные методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в физической культуре и спорте / В.Г. Савченко, Н.В. Москаленко, О.Л. Луковская, А.А. Ковтун // Учебное пособие. – Днепропетровск: Инновация, 2007. – 92с.
6. Щетинин М.Н. дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2010. – 376с.

#### **1. Класифікація методів оцінки фізичного стану**

Класифікація методів оцінки фізичного стану:

1. Анкетні методики дослідження фізичного стану.
2. Лабораторні методики дослідження:
  - а) в умовах м'язового спокою;
  - б) дослідження з фізичними навантаженнями.
3. Ізольовані рухові тести.
4. Комплексні методики оцінки фізичного стану.

Цілі оцінки фізичного стану оздоровчої тренінгової (як і в спорті) наступні:

1. З'ясувати рівень функціональних можливостей і поточний функціональний стан.
2. Залежно від рівня функціональних можливостей розробити раціональний руховий режим.
3. Здійснювати контроль ефективності тренувального процесу і внести необхідні корективи.
4. Попереджати можливість перевтоми у тих, що займаються.
5. Стимулювати мотивацію зайняттям поліпшених показників оперативного контролю.

## **2. Анкетні методики та лабораторні методи дослідження фізичного стану.**

Анкетний метод застосовується з різними цілями. Найпростіша мета - ознайомлювальна анкета, в якій що займаються вказують вік, місце і рід роботи, перенесені захворювання, займалися або не займалися спортом і яким саме, мета зайняття і так далі, іноді пропонують 30 питань.

Існують анкетні методики, що дозволяють оцінити фізичний стан за допомогою самооцінки. Вони широко застосовуються в спорті, оздоровчому тренуванні, у працівників розумової праці, у важких експедиціях, у космонавтів і тому подібне. Наприклад, методика оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою "САН".

Тест "САН" є анкетною картою, в яку внесені 30 пар ознак полярного (протилежного) значення. Автори вважають, що на підставі 3-х виділених категорій: "самопочуття", "активність", "настрій" і їх "самооцінки" можна дати повноцінну характеристику функціонального стану на даний момент (наприклад, чи є стомлення, нервова напруга, який загальний тонус організму, працездатність і так далі) Тест "САН" має під собою достатнє фізіологічне обґрунтування, оскільки хороше самопочуття, висока активність свідчать про здоров'я і хороший функціональний стан.

Лабораторні методи дослідження. Вимагають певного устаткування (часто в літературі вживається термін - медико-біологічні методи). Умовно лабораторні методи діляться на дві групи:

- дослідження, проведені в умовах м'язового спокою;
- дослідження, із застосуванням дозованих фізичних навантажень.

Дослідження серцево-судинної системи - визначення ЧСС, АД, пульсового тиску (різниця між систолічним і діастолю артеріальним тиском). ЕКГ, ехокардіографія, фонокардіографія, реовазографія і інші методи.

Дослідження системи дихання - спірометрія, визначення легеневих об'ємів, МВЛ, альвеолярна вентиляція, сила дихальних м'язів, частоти і глибини дихання.

Дослідження центральної нервової системи - хронорефлексометрія, треморографія, ЕЕГ, теппинг-тест і так далі.

Дослідження нервово-м'язового апарату - міотонометрія, електроміографія, визначення часу напруги і розслаблення м'язів та ін.

Дослідження внутрішнього середовища організму (клініко-біохімічні аналізи крові і сечі) - визначення змісту гемоглобіну (Hb), еритроцитів, гематокриту - співвідношення плазми і формених елементів), лейкоцитарної формули, аналіз сечі, глюкози в крові, молочної кислоти, гормонів в крові і так далі.

Дослідження з фізичними навантаженнями (функціональні проби). Усі вживані функціональні проби можна розділити на прості і складні. Прості проби не вимагають спеціального устаткування і великої витрати часу, і доступні у будь-яких умовах (навантаження: присідання, стрибки, біг на місці і тому подібне). Складні проби виконуються за допомогою спеціальної апаратури і устаткування (велоергометр, тредбан або тредміл, грібний верстат і пр).

Прості проби діляться на одномоментні (проба з присіданнями, проба Штанзі, Генче, ортостатична проба); двомоментні і трьохмоментні, а також

комбіновані. При двох і трьохмоментних пробах навантаження виконується повторно з невеликим інтервалом. Проба комбінована - це застосування поєднання різних навантажень (наприклад, проба Пашона-Мартине - поєднання ортостатичної проби з виконанням 20 присідань; проба Шатохіна із співавт. - поєднання ортостатичної проби з гарвардським степ-тестом.

Велоергометрія проводиться для визначення фізичної працездатності, оцінки функціонального стану і непрямого визначення МПК. Фізичну працездатність виражають у величині потужності навантаження при ЧСС=170 уд/хв. До ЧСС=170 уд/хв зберігається лінійна залежність між потужністю роботи і ЧСС. Це тест PWC170 або ФРС170.

### **3. Визначення ізольованих рухових тестів.**

Тести, в основі яких лежить рухове завдання, називають руховими (моторними) тестами.

Руховий тест - це метод виконання конкретної вправи для визначення рівня розвитку однієї певної рухової якості.

При тестуванні витривалості використовують показники ЧСС, АД і час подолання дистанції або відстань за строго певний час.

Для швидкісної витривалості визначають час пробіжки коротких відрізків 30 м, 60 м і 100 м. Можна порівнювати результат бігу на 800 м і суму результатів 8 відрізків по 100 м. Чим менше різниці, тим краще швидкісна витривалість.

Силова витривалість вивчається при підтягуванні, згинанні рук, піднятті тулуба в сед з положення лежачи на спині, присідання, вис на зігнутих руках. Вправи можуть виконуватися на якийсь час (к-ть разів за 30" або за 1') або до межі.

Швидкісні якості - максимальна частота рухів при бігу на місці впродовж 5 сек, "тепшинг-тест" - швидкість рухів кисті, частота постукування - швидкість рухів верхніх кінцівок, біг на 10 м, 15 м, 20 м, 30 м з ходу на швидкість.

Для оцінки швидкісної витривалості і координації рухів - човниковий біг 10×5 м або 4×9 м.

Для оцінки координаційних здібностей - різні варіанти тестів на рівновагу (основа для усіх варіантів - проба Ромберга).

Тести на гнучкість або рухливість суглобів - нахил стоячи на лавці або з і.п. - сед на полу, ноги нарізно; "міст"; окремо можна протестувати усі великі суглоби.

#### **4. Комплексні методики оцінки фізичного стану.**

У 1980г. С.А. Душанин, Е.А. Пирогова і Л.Я. Иващенко запропонували для осіб від 19 до 60 років систему комплексної оцінки фізичного стану і назвали її Контрекс - 2.

Програма складається з 11 показників і тестів, причому усі вони оцінюються у балах:

- вік (к-ть років відповідає кол-ву балів);
- маса тіла - N - 30 балів, за кожен зайвий кг віднімається п'ять балів;
- АД - 30 балів. За кожні 5мм.рт.ст вище N віднімають 5 балів;
- пульс у спокої - за кожен удар менше, ніж 90уд/мін нараховують 1 бал (за 80 уд/мін - 10 балів);
- гнучкість - за норму - 1 бал, нижче норми -минус 1 бал за кожен см (нормативи дані в таблицях);
- швидкість - лов лінійки, що падає, - проста рухова реакція. N - 2 бали і за перевищення за кожен см плюс 2 бали;
- динамічна сила - стрибок у висоту з місця. За норматив нараховується 2 бали за кожен см вище за норму - плюс 2 бали;
- швидкісна витривалість - максимальна кількість разів підняти ноги в кут 90° в положенні лежачи за 20 секунд. За N - 3 бали, за 1 раз >N - 3 бали;
- швидкісно-силова витривалість - згинання і розгинання рук в упорі лежачи. За N 4 бали, за кожен зайвий раз плюс 4 бали;
- загальна витривалість - 10-ти хвилинний біг на як можна більшу відстань - 30 балів. За кожні 50м нижче норми - мінус 5 балів. Друга варіація

тестів - 2000м для чоловіків і 1700 м для жінок на якийсь час. N - 30 балів, а за кожні 10" < цієї величини плюс 15 балів, якщо на 10" > величин мінус 5 балів;

- відновлюваність пульсу - тест з присіданнями - 20 присідань за 40". Якщо пульс відновлюється за 2' - 30 балів, перевищення початкового пульсу на 10 ударів - це 20 балів, на 15 ударів - 10 балів, на 20 ударів - 5 балів, >20 ударів - із загальної суми відняти 10 балів.

Після проведення тестування підсумовують усі бали за 11 показників і фізичний стан оцінюють так:

- низьке < 50 балів;
- нижче середнього - 51 - 90 балів;
- середнє - 91 - 160 балів;
- вище за середній - 160 - 250 балів;
- високе - > 250 балів.

Залежно від рівня фізичного стану складається програма зайняття фізичними вправами відповідно до віку по спеціальних таблицях, де розписано навантаження на диждень в очках і кількість зайняття в тиждень, їх тривалість, тип вправ широкого діапазону від ходьби до атлетичної гімнастики і роботи на тренажерах. Причому кожні 8-10 тижнів зайняття проводиться тестування і вводиться корекція в програму зайняття.

У програмі Контрекс - 3 (автор Ф.В. Вікторів) дещо видозмінені тести і підрахунок балів і виконується важчий 12-ти-минутний тест Купера.

Програма Контрекс - 1 (автор Душанин та ін.) призначена для самоконтролю.

Розробник: \_\_\_\_\_ к.мед.н., ст. викладач Л.П. Черкашина