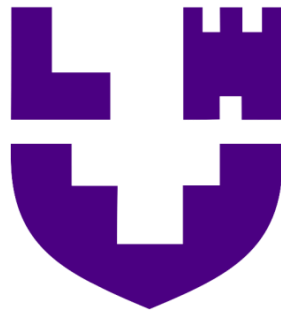


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



МАСОВИЙ СПОРТ

Методичні вказівки до практичних занять
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
ОП Середня освіта (фізична культура)
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності
014.11 Середня освіта (фізична культура)
денної та заочної форм навчання

Луцьк 2022

УДК 796.011(407)

М 31

До друку

Голова вченої ради факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій ЛНТУ _____ Герасимчук Г. А.

Затверджено вченою радою факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій ЛНТУ, протокол № _____ від «_____» _____ 2022 року. Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій ЛНТУ.

Директор бібліотеки _____ Бакуменко С.С.

Рекомендовано до видання на засіданні кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ, протокол № _____ від «_____» _____ 2022 року.

Завідувач кафедри ФКСЗ _____ Ковальчук В. Я.

Укладачі:

_____ Гребік О. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ,

_____ Панасюк О. О., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

Рецензент: _____ Ковальчук В. Я., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

Відповідальний за випуск: _____ Панасюк О.О., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

М-41 **Масовий спорт** [Текст]: методичні вказівки до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОП Середня освіта (фізична культура) галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014.11 Середня освіта (фізична культура) денної та заочної форм навчання/ укладачі: к.пед.н., доц. Гребік О.В., к.пед.н. доц. Панасюк О.О., 2022. – 16 с.

© Гребік О.В., Панасюк О.О., 2022

ЗМІСТ

Зміст та характеристика масового спорту	4
Характеристика спорту вищих досягнень	7
Типи спорту	10
Рекомендовані джерела інформації	15

1. ЗМІСТ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА МАСОВОГО СПОРТУ

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

Підготовка спортсменів масового спорту і спорту високих досягнень включає вдосконалення системи формування збірних команд до участі в Олімпійській грі, чемпіонатах світу і Європи не кількістю, а якістю, правильним відбором і комплектуванням команд, які створені на достатньому підготовці і тривалій змагальній діяльності протягом чотирирічного Олімпійського циклу з урахуванням індивідуального і командного результату.

Сучасні спортивні рекорди - це комплекс спільних зусиль не тільки спортсмена і тренера, а, як правило, і фахівців різних наук - біологія і педагогіка, механіка і фізіологія, біохімія і психології. Надбання наукових досліджень фахівців надто необхідні для пошуку невикористаних можливостей і резервів людського організму. Учбово-тренувальний процес тісно пов'язаний з науково-дослідним процесом, оскільки спорт вищих досягнень і отримання звання Майстра спорту або чемпіона світу, Європи, Олімпійської гри є великим стимулом до активних занять фізичною культурою і спортом населення і, передусім, молоді.

Майстер спорту - це людина, яка є майстром у вибраному вигляді спортивної діяльності, це людина, яка за думкою В. Платонова, В. Пріходько, В. Шуби вимагає необхідних умов і турботи з боку держави і органів на місцях. При цьому робиться акцент оцінки витоків наявності кризи в сучасному спорті. Їх висновок: чинниками зниження спортивного потенціалу в Україні є недостатня державна увага до розвитку матеріально-технічної бази, фінансування спортивних заходів, занепад наукових досліджень і неувага до безперервного вдосконалення практичної діяльності в області організації керівництва і управління на всіх рівнях спорту, включаючи його регіональний лад. Вони пропонують відтворення процесу спортивної підготовки, ліквідувати застарілі методичні рекомендації, ввести європейські і світові стандарти, впровадити в життя новітні технології наукових досліджень в області фізичної культури і спорту як в центрі, так і в регіонах.

Спорт - це закономірний результат багаторічної пізнавальної діяльності людини. Спорт потрібно розглядати як багатофункціональне явище культури, як сукупність матеріальних і духовних цінностей суспільства, як вигляд і результат діяльності. Спорт як вид діяльності привертає увагу величезної кількості людей, що робить його одним з найбільш популярних видовищ. Розуміння спорту було б неповним, якби спорт розглядався тільки спеціалізовано - як вигляд і результат діяльності. Поняття "спорт" потрібно розглядати як багатофункціональне явище

культури. Спорт як частина культури суспільства - це сукупність досягнень суспільства в справі використання сучасних коштів і методів спортивного тренування, спортивної науки, сучасних спортивних споруд, спортінвентаря і обладнання. Спорт - це явище, яке постійно розвивається. Ті його види, які в недалекому минулому були обмежені національними межами, стають олімпійськими. У сучасному розумінні спорт - це соціальне явище, явище культури людства, яке має свої матеріальні і духовні цінності. Для людства велике значення має гуманістична цінність спорту - процес вдосконалення вольових якостей людини, його постійна робота.

Спорт - специфічна область діяльності людини, особливістю якої є наявність змагальної діяльності і спеціальної підготовки до неї, а метою занять спортом - максимальний результат.

Спорт як частина культури суспільства - це сукупність досягнень суспільства в справі використання сучасних коштів і методів спортивного тренування, спортивної науки, сучасних спортивних споруд, спортінвентарю і обладнання.

Характерні ознаки спорту:

1. Спрямованість на максимальний результат;
2. Наявність видів спорту, не пов'язаних з руховою активністю;
3. Наявність видів спорту, які складно застосовувати як кошти фізичного виховання;
4. Широке застосування поза тренувальними і поза змагальними чинниками (складний і дорогий інвентар, спеціальне живлення і складні організаційні форми підготовки до змагань).
5. Специфічна престижна функція спорту і використання його в політичних цілях і інш.

Спорт, як вид діяльності - це змагальна діяльність і спеціальна підготовка до неї. Змагальна діяльність - це демонстрація можливостей спортсмена в змаганнях відповідно до правил і способів ведіння боротьби у певному вигляді спорту; це прийоми і дії, які застосовує спортсмен в грі, поєдинку, сутичці на дистанції для досягнення результату.

Особливості СД:

1. Суворе регламентація правилами змагань;
2. Неантагоністичний характер.

Змагальній діяльності властиві ціле результативні відносини: мета - засіб - результат.

У спорті, як виді діяльності, розрізняють масовий спорт і спорт вищих досягнень. Спорт масовий може бути диференційований на самодіяльний спорт і спорт базовий. Самодіяльний спорт носить нерегулярний характер, відсутність чіткої тренувальної програми і керівника - педагога, тренера, інструктора. При

цьому, періодично можуть проводитись змагання.

Базовий спорт реалізовується в певній організаційній структурі з чіткою програмою спортивної підготовки (заняття в спортивних секціях, учбових закладах, в ДЮСШ, в армійських підрозділах і інш.). Базовий спорт може бути направленим на засвоєння тих видів спорту, в яких рухові навички більше не відповідають майбутній професії. Цій формі спорту властиві систематичність, наявність тренера. Мета: досягнення певного результату, створення передумов до переходу на більш високий рівень. Задачі: оздоровлення, підвищення рівня фізичної підготовленості. Оволодіння технікою рухових дій певного вигляду спорту. Масовий спорт забезпечує великій кількості населення необхідний рівень рухової активності, пов'язаної з змагальною діяльністю і досягненням доступного результату.

У певному значенні спорт - це багато в чому консервативна діяльність. Принципи, у відповідності з яких вона зорганізовується (передусім ті, що складають основу спортивного змагання), дуже стійкі. Основні процеси, лежачі в основі спортивної діяльності, загалом зберегли свої параметри, не дивлячись на події (часом досить руйнівні), свідками і учасниками яких ми є протягом останніх років. Враховуючи динамічність соціальних процесів тут встає питання про місце спорту в системі суспільних цінностей. Тут, як і в культурі суспільства, загалом розвертається процес засвоєння особистістю певних цінностей, на цій основі виникають нові установки, ціннісні орієнтації, соціальні потреби.

Як відомо, саме цінності і потреби людей в результаті визначають той або інакший образ життя. Зараз найважливішими цінностями, пов'язані зі спортом, для людини є такі, наприклад, як: зміцнення здоров'я, виховання рухових якостей, виховання волі і характеру, досягнення високої працездатності, радість від спортивних перемог, визнання в соціумі, задоволення від спілкування в процесі участі в спортивній діяльності, відпочинок, розвага, задоволення.

Далі будемо вести мову про престиж занять спортом і, відповідно, про цінність високих результатів і перемог в спорті. Істотним є наступний момент: ті, хто досягав в минулі роки досягає зараз високих спортивних результатів, зберегли (як на рівні громадської думки, так і на рівні державних інстанцій) свій статус. Соціальна цінність спортивного руху значно менше девальвована чим в інших випадках.

Протягом минулих років ми бачили не один раз як переглядалося (часом радикально) в суспільстві значення тих або інакших авторитетів. Олімпійські чемпіони, однак, так і залишилися олімпійськими чемпіонами. У нашому швидко змінному, багато в чому хаотичному житті, спорт, не дивлячись на потрясіння, які його також не обійшли стороною, виступає сьогодні одним з рідких випадків впорядкованої сфери життя, яка не втратила своїх орієнтацій і престижу. Принаймні саме спорт при широкому погляді на ситуацію може сьогодні багато

що навчити і підприємця, і політика.

Передусім, спортсмен - це людина, яка глибинно сприймає ситуацію теперішнього часу, яка зберігає всупереч обставинам, інтерес до етичної сторони життя, яка намагається знов і знову коректувати своє життя за принципом "чесного суперництва".

Відмітимо також, що загалом це демократично орієнтована людина. De Wachter справедливо підкреслює, що спорт вчить допускати протидію і суперництво подібно тому, як демократична ситуація передбачає співіснування опозиційних партій і відмінностей у поглядах.

У образі "людини спорту" можна побачити інші, надто важливі для того типу людини, який відповідає заклику нашого часу, межі. Спортсмен - це професіонал! Це людина, життєвий успіх і статус якої повністю визначений рівнем його професіоналізму.

Перемога в спорті також, звісно, може бути випадковою, але ситуація така, що якщо саме випадок визначає переможця, то вибір цей здійснюється все ж серед суперників, які схожі між собою по рівню професіоналізму. Тому переможець в спорті - це, підкреслимо дану обставина ще раз, гідний переможець.

Тому успіх спортсмена - це легітимний успіх, чого дійсно не вистачає багатьом випадкам успіху в нашому сучасному житті, і одночасно є невід'ємним моментом життя дійсно демократичного суспільства. Якщо говорити про роль спорту для розвитку особистості, то очевидно, що спортивне змагання - це особлива соціальна діяльність, в рамках якої базова формула людського самоствердження висловлена відносно спеціальних коштів (передусім в формі рухової активності).

Спорт знов і знов (на рівні реальної участі людини в змаганні і на рівні співпереживання глядачем того, що відбувається специфічним образом) проводить нас в екзистенціальному значенні через ситуацію нашого (рефлексивного) існування і таким чином створює передумову для того, щоб дане існування сталося в повному масштабі.

Тобто спорт вищих досягнень виступає як один з важливих специфічних форм самореалізації і самоствердження особистості.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Характеристика спорту вищих досягнень держава сприяє подальшому розвитку олімпійського, параолімпійського, дефолімпійського спорту, а також тих видів спорту, які не входять в програми Олімпійських, Паралімпійських, Дефлімпійських ігри і професійного спорту. Основу розвитку спорту вищих досягнень складає система централізованої підготовки спортсменів, яка

поступово наповнюється сучасними формами і технологіями. З цією метою здійснюється активна співпраця з відповідними організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості, надається підтримка для забезпечення ефективної навчально-тренувальної і змагальної діяльності. Одночасно приймаються заходи до запобігання розвитку в Україні видів спорту, пов'язаних з антигуманними виявами. Одним з головних напрямів державної політики в сфері фізичної культури і спорту є розвиток олімпійського, параолімпійського, дефолімпійського спорту.

Держава на основі принципу пріоритетності здійснює заходи фінансового, кадрового, матеріально-технічного, наукового, медичного і інформаційного забезпечення підготовки українських спортсменів до участі в Олімпійських, Параолімпійських, Дефлімпійських, Всесвітній студентській грі, чемпіонатах світу, Європи і інших офіційних міжнародних змаганнях.

Органи виконавчої влади заохочують діяльність федерацій по вказаних видах спорту в реалізації їх статутних задач. Розвиток видів спорту, які не входять в програми Олімпійських, Параолімпійських і Дефлімпійських гри, забезпечується, як правило, зусиллями спортивних федерацій (асоціацій, союзів, об'єднань і т. п.), які мають державну підтримку.

Держава створює умови для подальшого розвитку професійного спорту на комерційних початках. На законодавчому рівні регулюються економічні і трудові відносини в професійному спорті, розробляються заходи по захисту інтересів спортсменів-професіоналів.

Національні збірні команди формуються за спортивним принципом з числа спортсменів, що мають високу міжнародну конкурентоздатність у відповідних видах спорту. Підготовка таких спортсменів здійснюється в центрах олімпійської, параолімпійської і дефлімпійської підготовки, школах вищої спортивної майстерності з урахуванням особливостей багаторічного вдосконалення їх спортивної майстерності.

Система резервного спорту забезпечує підготовку спортсменів, які закінчили спортивні школи і мають реальні можливості для досягнення високих результатів міжнародного рівня і успішної участі у Всесвітній студентській грі. Ця система об'єднує спеціалізовані учбові заклади спортивного профілю, спортивні команди міністерств і інших центральних органів виконавчої влади.

Система дитячо-юнацького спорту об'єднує спортивні школи всіх типів, що забезпечують відбір обдарованих осіб з системи дитячого спорту, поступову спеціалізацію юних спортсменів, які мають високий рівень підготовленості, для участі в європейських і всесвітніх спортивних змаганнях дітей і школярів, а також для подальшого переходу в систему резервного спорту. Держава забезпечує розвиток, фінансову і матеріально-технічну підтримку мережі сучасних спортивних споруд з метою здійснення високоякісного навчально-

тренувального процесу і змагальній діяльності спортсменів, використання спортсменами необхідного спортивного обладнання і екіпіровки, сприяє вдосконаленню системи підготовки і підвищення кваліфікації тренерських кадрів вищого рівня, застосуванню новітніх педагогічних, медико-біологічних і психологічних коштів, науково обґрунтованих технологій підвищення ефективності діяльності спортсменів.

Спорт вищих досягнень ділиться на олімпійський і професійний. Принциповою особливістю олімпійського спорту є наявність змагальної діяльності і підготовки до неї, а основною метою - досягнення максимально можливого результату в олімпійських видах спорту. Однак, крім того, досягаються і інші важливі соціальні цілі: зміцнення здоров'я, фізичне і етичне вдосконалення людей, поширення принципів Олімпізму, розвиток міжнародної співпраці і т. д.

Існує думка, що Олімпійська гра давно вже є змаганнями професіоналів. Дійсно, з Олімпійської хартії зникло поняття "аматор", спортсмени - професіонали беруть участь в Олімпійській грі, олімпійці отримують гроші за свої заняття спортом, віддають їм до 8 годин щодня, до 2000 годин в рік, не мають можливості займатися іншою діяльністю. Але не можна ідентифікувати олімпійський і професійний спорт.

Професійний спорт, на відміну від комерційного спорту вищих досягнень (насамперед, олімпійського), являє собою індустрію розваг. Його потрібно розглядати, передусім, як сукупність інкорпорованих фірм-клубів, головна задача яких полягає в продажу спортивного видовища і отримання прибутку.

"Професійна ліга - це цілеспрямована група, свідомо створена для рішення специфічних задач - таких як прибуток, послуги суспільству і розваги". Основна відмінність ОС і ПС полягає в тому, що олімпійський спорт, незважаючи на трансформацію багатьох його ідеалів, загалом служить суспільству, а професійний спорт - особі.

Безперечно, він і виконує певні суспільні функції, але комерційна спрямованість переважає над всіма сторонами, навіть спортивної. Головним в світі професійного спорту є питання: "це вигідне?" Наприклад, президент НХЛ Дж. Зиглер на питання: "потрібно позбутися бійок в хокеї?" - відповів: "Мені все одно. Для мене важливо давати "продукцію", що подобається людям. Вони готові платити за бійки. Те навіть їх виключати? "Для професійного спорту характерний ряд особливостей, що відрізняють його від олімпійського спорту: орієнтація на розвиток тих видів, які здатні давати прибуток; прагнення організації професійного спорту створити і підтримувати в змаганнях атмосферу жорсткої конкуренції; прагнення формувати у кожному вигляді ПС еліти ("moneyman"), причому для популяризації зірок використовуються не тільки спорту показники, але і образ життя, хоббі, доходи, заботи і тому подібне;

ефективна система соціального захисту спортсменів-профі.

Крім того, деякі фахівці виділяють резервний спорт, який передбачає перехід спортсмена з масового спорту до спорту вищих досягнень (олімпійський резерв). Окремої складової спорту адаптивний спорт (спорт інвалідів), який в свою чергу включає параолімпійський спорт, дефлімпійський спорт і Спеціальні Олімпіади.

Сучасний спорт вищих досягнень вимагає пошуку найбільш обдарованих дітей і підлітків серед значної кількості учнів шкіл. Досягнення високих результатів в спорті вимагає багато часу тренувань при належних умовах забезпечення відповідними спортивними спорудами, обладнанням і підготовленими тренерами з різних видів спорту. Дитяче-юнацькі спортивні школи повинні мати науково обґрунтовану програму підготовки спортсменів, яка включає в себе організаційні, педагогічні, соціально-економічні і естетичні аспекти. Підготовка спортсменів високих досягнень вимагає багаторічну творчу роботу, повинна мати 3-4 рівні систем тестування, які відповідають меті і задачам тренування на кожному етапі багаторічної підготовки спортсменів. На кожному етапі необхідний комплексний підхід до визначення фізичних і психічних можливостей спортсмена, диференційований підхід до оцінки показників в спорті і виведення інтегрального перспективності кожного спортсмена.

3. ТИПИ СПОРТУ

Тип спорту визначається характером змагань, змістом підготовки спортсменів, ієрархією функцій спорту, діяльністю по його організація, управління, розвитку та ін. В світі склалися такі типи спорту.

Спорт вищих досягнень

Спорт вищих досягнень базується на змаганнях з цільовою установкою перемоги, встановити рекорд, зайняти призове місце, отримати спортивне звання. Провідні функції - змагальна, престижна, зрештешня і виховна. У світовому спорті цей тип є стрижневим. Критерієм оцінки ефективності є перемоги на міжнародних змаганнях, спортивні рекорди, призові місця. За цим критерієм оцінюється діяльність спортсменів, тренерів, обслуговуючого персоналу, спортивного клубу. Такий жорсткий критерій призводить до гострої

конкуренції, що стимулює мобілізацію всіх ресурсів. На період активної участі в спорті вищих досягнень спортивна діяльність стає для спортсмена першорядною справою його життя. Він отримує можливість брати участь у всіх офіційних міжнародних змаганнях. Залежно від специфіки спорту спортсмен має в рік змагань («стартів») від 50 до 100. При цьому змагання забезпечуються найсучаснішими спортивними спорудами та обладнанням, а спортсмени - екіпіровкою, кваліфікованим суддівством, необхідною апаратурою і службою інформації для спортсменів, тренерів, суддів , глядачів.

Контингент спортсменів формується в результаті спеціальної системи відбору. Процес підготовки і участі в змаганнях цілорічний а багаторічний. В орбіті великого спорту спортсмен знаходиться від 5 до 10 і більше років. Високі навантаження вимагають спеціальних відновлювальних заходів. Все в цілому вимагає великих матеріальних витрат. Відповідно до правила 26 Олімпійської хартії визначаються види матеріального забезпечення спортсменів. У соціалістичних країнах ці витрати повністю бере па себе держава.

масовий спорт

У масовому спорті змагання є стимулом для підвищення рухової активності людини. Важливий сам факт участі в змагальній боротьбі. Спортивний результат має насамперед значення для самого учасника як показник рівня його фізичної підготовленості. Провідні функції - виховна, підвищення фізичної активності, оздоровча, рекреаційно-культурна і виробнича. Відмітна риса | доступність широким масам дорослого населення. Тут немає спеціального відбору, заняття можливі за місцем роботи, навчання, проживання, відпочинку. Головне в масовому спорті - регулярні заняття з підготовки до змагань, в самих змаганнях-участь, прагнення перемогти суперників, «перемогти себе», поліпшити особистий рекорд-Постанова ЦК КПРС і Ради Міністрів СРСР від 11 вересня 1981 року «Про дальше піднесення масовості фізичної культури і спорту »націлює на всебічний розвиток масового спорту, впровадження його в повсякденний побут всіх верств населення. З цією метою розвиваються форми спортивної роботи, зміцнюється матеріально-технічна база, удосконалюється система підготовки кадрів. Наприклад, організовуються конкурси «Кожному колективу - свій спорткомплекс», створюються госпрозрахункові об'єднання «Фізкультура і здоров'я » з надання платних послуг населенню, проводиться заочні змагання« Всією бригадою - на стадіон! », масові змагання« Всесоюзний день бігуна »,« Лижня кличе », змагання з національних видів спорту в т. д.

Критеріями оцінки ефективності масового спорту служать широта охоплення населення заняттями спортом, регулярність тренувальних занять і участі в змаганнях, рівень фізичної підготовленості, особисті спортивні

результати, залучення а заняття фізичними вправами членів сім'ї, участь в змаганнях сім'ями і т. Д.

Дитячо-юнацький спорт

У дитячо-юнацькому спорті змагання є засобом визначення ефективності системи підготовки спортивних резервів і фізичного вдосконалення підростаючого покоління. Провідні функції - змагальна, виховна, підвищення фізичної активності, пізнавальна, оздоровча та рекреаційно-культурна. Дитячо-юнацький спорт пов'язаний зі спортом вищих досягнень, так як забезпечує його спортивними резервами, н з масовим спортом, бо є ефективним засобом вирішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань.

Мета підготовки резервів висококваліфікованих спортсменів полягає в тому, щоб юні спортсмени, переходячи в спорт вищих досягнень, мали можливостями для підготовки з них спортсменів високого класу. Зміст роботи визначається трьома факторами: модельними вимогами кваліфікованих спортсменів, специфікою виду спорту, віковими можливостями юних спортсменів. Особливого значення набуває виховна робота з попередження негативних явищ, пов'язаних з відрахуванням «неперспективних», форсованої підготовкою «на результат», симптомами «зіркової хвороби» і т. П.

Основний критерій ефективності дитячо-юнацького спорту - масовість охоплення (змагання за участю всього класу, за участю вчителів та батьків учнів та ін.). Велику роль цей спорт відіграє в профілактиці негативних явищ в поведінці дітей шкільного віку.

Професійний спорт

Професійний (комерційний) спорт базується на змаганнях з цільовою установкою домогтися перемоги і отримати винагороду. Іа перший план тут виступають змагальна, видовищна, економічна і престижна функції. Існує він за рахунок самоокупності і прибутку, реклами вінших джерел. Це специфічна соціальна діяльність, в якій люди заробляють гроші. У капіталістичному суспільстві професійний спорт є видовищем, по саоей популярності не мають рівних. Видовище комерційного конфлікту, де елемент умовності в порівнянні з реальною дійсністю зведений до мінімуму, в ием відображаються життєві ситуації. В даному типі спорту спортивна діяльність для спортсменів є професією. Їх діяльність визначена законодавчо, вони мають свої профспілки, визначені трудові права і гарантії у вигляді договорів, контрактів, пенсійного забезпечення.

«Спорт» це узагальнене поняття, що означає один з компонентів фізичної культури суспільства. Спорт від фізичної культури відрізняється тим, що в ньому є обов'язкова змагальна компонента. І фізкультурник,

спортсмен можуть використовувати в своїх заняттях і тренуваннях одні й ті ж фізичні вправи (наприклад, біг), але при цьому спортсмен завжди порівнює свої досягнення у фізичному вдосконаленні з успіхами інших спортсменів в очних змаганнях. Заняття фізкультурника спрямовані лише на особисте вдосконалення безвідносно до досягнень в цій області інших займаються. Ось чому ми не можемо назвати спортсменом бадьорого дідка, який пересувається по алеях скверу сумішню швидкої ходьби і повільного бігу. Цей поважний чоловік не спортсмен, він фізкультурник, який використовує ходьбу і біг для підтримки свого здоров'я і працездатності.

Сучасний спорт підрозділяється на масовий і спорт вищих досягнень. Саме багатогранність сучасного спорту змусила ввести ці додаткові поняття, що розкривають сутність його окремих напрямків, їх принципова відмінність.

Масовий спорт дає можливість мільйонам людей удосконалювати свої фізичні якості та рухові можливості, зміцнювати здоров'я і продовжувати творче довголіття, а значить, протистояти небажаним впливам на організм сучасного виробництва і умов повсякденного життя.

Мета занять різними видами масового спорту - зміцнити здоров'я, поліпшити фізичний розвиток, підготовленість і активно відпочити. Це пов'язано з вирішенням ряду приватних завдань: підвищити функціональні можливості окремих систем організму, скорегувати

фізичний розвиток і статура, підвищити загальну і професійну працездатність, оволодіти життєвонеобхідними вміннями та навичками, приємно і корисно провести дозвілля, досягти фізичної досконалості.

Завдання масового спорту багато в чому повторюють завдання фізичної культури, але реалізуються спортивною спрямованістю регулярних занять і тренувань.

До елементів масового спорту значна частина молоді долучається ще в шкільні роки, а в деяких видах спорту навіть в дошкільному віці. Саме масовий спорт має найбільшого поширення в студентських колективах.

Як показала практика, зазвичай в НЕ фізкультурних вузах країни в сфері масового спорту регулярними тренуваннями в позаурочний час займаються від 10 до 25% студентів. Нині діюча програма з навчальної дисципліни «Фізична культура» для студентів вищих навчальних закладів дозволяє практично кожному здоровому студенту та студентці будь-якого вузу долучитися до масового спорту. Це можна зробити не тільки у вільний час, але. і в навчальний.

Поряд з масовим спортом існує спорт вищих досягнень, або великий спорт.

Мета великого спорту принципово відрізняється від мети масового. Це досягнення максимально можливих спортивних результатів або перемог на найбільших спортивних змаганнях.

Не можна не сказати ще про одну суспільної цінності великого спорту, яка зазвичай залишається в тіні. Сьогодні спорт вищих досягнень - поки єдина модель діяльності, при якій у видатних рекордсменів функціонування майже всіх систем організму може виявлятися в зоні абсолютних фізіологічних і психічних меж здорової людини. Це дозволяє не тільки проникнути в таємниці максимальних людських можливостей, а й визначити шляхи раціонального розвитку, і використання наявних у кожної людини природних здібностей в його професійній і громадській діяльності, підвищення загальної працездатності.

Для виконання поставленої мети в великому спорті розробляються поетапні плани багаторічної підготовки і відповідні завдання. На кожному етапі підготовки ці завдання визначають необхідний рівень досягнення функціональних можливостей спортсменів, освоєння ними техніки і тактики в обраному виді спорту.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Айунц Л.Р. Гімнастика (Коротко про головне). Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. - Житомир: Вид-во ЖДУ, 2008. – 62 с.
2. Гімнастична термінологія : навч. посіб. / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 144с. 6 іл. 11
3. Каранська Л.П. Методичні рекомендації з гімнастики / Л.П. Каранська, Г.В. Безверхня. – Умань, 2003. – 55 с.
4. Лящук Р.П. Гімнастика: [навчальний посібник]: у 2-х частинах / Р.П. Лящук, А.В. Огнистий. –Тернопіль : ТДПУ, 2001. – Ч. 1. – 164 с.
5. Мехоношин С.О. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів: на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання / С.О.Мехоношин. – Тенюпіль : Навч. книга – Богдан, 2013. – 216 с.
6. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики:[навч.посібник] Ч. 1 / О.М. Худолій. – Харків : “ОВС”, 2004. – 414с.
7. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики:[навч.посібник] Ч. 2 / О.М. Худолій. – Харків : “ОВС”, 2008. – 464 с.
8. Чайка А.В. Гімнастика / А.В. Чайка. – Х.: Вид-во „Ранок”, 2010. – 128 с.Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
9. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
10. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І.Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
11. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

М-41 **Масовий спорт** [Текст]: методичні вказівки до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОП Середня освіта (фізична культура) галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014.11 Середня освіта (фізична культура) денної та заочної форм навчання/ укладачі: к.пед.н., доц. Гребік О.В., к.пед.н. доц. Панасюк О.О., 2022. – 16 с.

© Гребік О.В., Панасюк О.О., 2022