



ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТІ

Методичні вказівки до практичних та самостійних занять
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
галузі знань А Освіта,
освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» та
освітньої програми «Фізична культура і спорт»
спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура) та
А7 Фізична культура і спорт
денної та заочної форм навчання

УДК 796.011:378(07)

B85

До друку

Голова вченої ради факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій ЛНТУ _____ Галина ГЕРАСИМЧУК

Затверджено вченою радою факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій ЛНТУ, протокол № _____ від « _____ » _____ 2026 року.

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій ЛНТУ.

Директор бібліотеки _____ Наталія ПОЛІЩУК

Рекомендовано до видання на засіданні кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ, протокол № _____ від « _____ » _____ 2026 року.

Завідувач кафедри ФКСЗ _____ Володимир КОВАЛЬЧУК

Укладач: _____ Олег ГРЕБІК, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ

Рецензент: _____ Віталій ДМИТРУК, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

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

Вступ до спеціальності [Текст] : Методичні вказівки до практичних та самостійних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, галузі знань А Освіта, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» та освітньої програми «Фізична культура і спорт» спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура) та А7 Фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання /укладачі О.В. Гребік – Луцьк: ЛНТУ, 2026. – 112 с.

© О.В. Гребік 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Практичне заняття 1 Тема: «Фізична культура як соціокультурний феномен» ...	8
Практичне заняття 2 Тема: «Освітній процес у ЗВО та академічна доброчесність у сфері фізичної культури і спорту»	11
Практичне заняття 3 Тема: «Міжнародний спортивний рух у історичній та сучасній динаміці»	17
Практичне заняття 4 Тема: «Фізкультурно-спортивний рух в Україні: історичні етапи та закономірності розвитку».....	21
Практичне заняття 5 Тема: «Організаційні засади розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні».....	28
Практичне заняття 6 Тема: «Система вищої освіти та кадрове забезпечення сфери фізичної культури і спорту»	34
Практичне заняття 7 Тема: «Програмно-нормативні засади розвитку фізичної культури і спорту».....	42
Практичне заняття 8 Тема: «Професійна діяльність тренера-викладача у формуванні фізичної культури особистості»	48
Практичне заняття 9 Тема: «Професійні ролі та практики фахівців фізичної культури і спорту».....	56
Практичне заняття 10 Тема: «Освітня та позааудиторна діяльність здобувача ЗВО».....	61
Практичне заняття 11 Тема: «Професійна діяльність фахівця з фізичної реабілітації / фізичної терапії».....	70
Практичне заняття 12 Тема: «Система фізичного виховання: структура, принципи та закономірності розвитку»	77
Практичне заняття 13 Тема: «Фізична культура в загальній культурі людства»	84
Практичне заняття 14 Тема: «Управлінська діяльність у сфері фізичної культури і спорту».....	92
Практичне заняття 15 Тема: «Фізична культура Нового часу: етапи розвитку спорту та олімпійського руху в модерну добу»	100
СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	108

ВСТУП

Фізична культура і спорт є важливими складовими суспільного життя та невід'ємними елементами загальної культури людства. Їх значення виходить далеко за межі фізичного розвитку людини, оскільки фізкультурно-спортивна діяльність пов'язана з освітою, вихованням, охороною здоров'я, соціалізацією, професійною підготовкою, організацією дозвілля, культурою, економікою та міжнародною співпрацею. У сучасних умовах фізична культура розглядається як важливий засіб формування гармонійно розвиненої особистості, зміцнення здоров'я населення, підвищення якості життя та розвитку соціально активного суспільства.

Актуальність вивчення основ фізичної культури і спорту зумовлена необхідністю підготовки фахівців, здатних не лише професійно організовувати фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність, а й розуміти її соціальне, культурне, історичне, освітнє та професійне значення. Сучасний фахівець сфери фізичної культури і спорту повинен володіти широким спектром компетентностей: від знань про історію та теорію фізичної культури до навичок організації освітнього процесу, управління спортивними організаціями, планування фізкультурно-спортивних заходів, взаємодії з різними категоріями населення та дотримання професійних і етичних норм.

Особливого значення набуває формування у здобувачів вищої освіти цілісного професійного світогляду. Майбутній фахівець повинен усвідомлювати, що фізична культура і спорт є складною соціальною системою, розвиток якої визначається історичними, економічними, політичними, культурними, освітніми та технологічними чинниками. Розуміння цих взаємозв'язків дозволяє майбутньому фахівцю більш ефективно виконувати професійні обов'язки, аналізувати проблеми галузі, прогнозувати перспективи її розвитку та приймати обґрунтовані рішення.

Запропоновані методичні матеріали до практичних занять спрямовані на систематизацію та поглиблення знань здобувачів вищої освіти з фундаментальних питань фізичної культури і спорту. Їх зміст орієнтований на формування розуміння фізичної культури як соціокультурного феномену, її місця у загальній культурі людства, особливостей розвитку фізичного виховання та спорту на різних історичних етапах, а також сучасних організаційних, управлінських, освітніх та професійних аспектів функціонування галузі.

Важливе місце у методичних матеріалах займає історико-культурний аспект розвитку фізичної культури і спорту. Вивчення історії фізичної культури дає можливість простежити зміни у ставленні суспільства до фізичної активності, здоров'я, тілесного розвитку та спортивної діяльності. Фізична культура пройшла тривалий шлях розвитку — від природної рухової активності людини первісного суспільства до складної системи фізичного виховання, масового та професійного спорту, міжнародного спортивного руху й сучасного олімпізму.

Особливе значення має вивчення фізичної культури Нового часу, коли відбувалися суттєві зміни в системі освіти, розвитку науки, суспільних відносинах

та організації фізичного виховання. Саме в цей період закладалися основи сучасних національних систем фізичного виховання, спортивних клубів, федерацій та організованих змагань. Подальший розвиток міжнародного спортивного руху та відродження Олімпійських ігор стали важливими чинниками становлення сучасної спортивної культури.

Не менш важливим напрямом є вивчення історії фізкультурно-спортивного руху в Україні. Знання його основних етапів та закономірностей розвитку сприяє формуванню професійної ідентичності майбутніх фахівців, розумінню національних спортивних традицій та усвідомленню ролі фізичної культури у суспільному розвитку України. Аналіз історичного досвіду дозволяє краще зрозуміти сучасний стан фізичної культури і спорту, визначити досягнення та проблеми галузі, а також окреслити перспективні напрями її подальшого розвитку.

Окремий блок методичних матеріалів присвячено організаційним, програмно-нормативним та управлінським засадам функціонування сфери фізичної культури і спорту. Ефективний розвиток галузі неможливий без належної організації діяльності спортивних установ, закладів освіти, федерацій, клубів та інших організацій. Майбутнім фахівцям необхідно розуміти структуру управління, основні функції управлінської діяльності, принципи та методи управління, особливості планування, організації, мотивації, координації та контролю.

Важливе значення має також питання кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту. Професійна діяльність фахівця галузі передбачає не лише наявність спеціальних знань і практичних умінь, а й сформовані комунікативні, організаційні, управлінські та етичні компетентності. Сучасний фахівець повинен бути здатним працювати в команді, взаємодіяти з різними категоріями населення, використовувати сучасні технології, здійснювати планування та оцінювання результатів професійної діяльності.

У методичних матеріалах розглядаються професійні ролі та практики фахівців фізичної культури і спорту. Особлива увага приділяється діяльності тренера-викладача, який виконує не лише функції організатора тренувального процесу, а й вихователя, педагога, наставника, мотиватора та консультанта. Його професійна діяльність спрямована на фізичний розвиток людини, формування рухових умінь і навичок, розвиток морально-вольових якостей, виховання відповідального ставлення до здоров'я та створення сприятливих умов для особистісного розвитку.

Важливою складовою професійної підготовки є ознайомлення з діяльністю фахівця з фізичної терапії та реабілітації. Цей напрям передбачає розуміння особливостей відновлення рухових можливостей людини, застосування фізичних вправ та інших засобів для покращення функціонального стану, а також взаємодію фахівців різних профілів. Знання особливостей цієї професійної діяльності розширює уявлення здобувачів про можливості застосування фізичної культури для підтримки та відновлення функціональних можливостей людини.

Окреме місце посідає питання освітньої та позааудиторної діяльності здобувача закладу вищої освіти. Професійне становлення майбутнього фахівця

значною мірою залежить від його активності, самостійності, відповідальності та здатності до самоосвіти. Освітній процес у закладі вищої освіти передбачає не лише засвоєння навчального матеріалу, а й формування навичок самостійної роботи, критичного мислення, командної взаємодії, академічного письма, наукового пошуку та професійного самовдосконалення.

У цьому контексті важливого значення набуває академічна доброчесність. Дотримання принципів академічної доброчесності є необхідною умовою якісної освіти та професійної підготовки. Майбутній фахівець повинен розуміти неприпустимість плагіату, фальсифікації, списування, неправомірного використання чужих результатів та інших порушень академічних норм. Формування академічної доброчесності сприяє розвитку відповідальності, чесності, самостійності та професійної етики.

Важливим завданням методичних матеріалів є формування у здобувачів розуміння системи фізичного виховання, її структури, принципів та закономірностей розвитку. Фізичне виховання є цілеспрямованим педагогічним процесом, спрямованим на формування фізичних якостей, рухових умінь і навичок, зміцнення здоров'я та виховання потреби у систематичній фізичній активності. Його ефективність залежить від дотримання педагогічних, методичних та організаційних принципів.

Фізична культура розглядається у методичних матеріалах і як складова загальної культури людини. Вона пов'язана з освітою, наукою, мистецтвом, мораллю, медициною, професійною діяльністю та суспільними відносинами. Такий підхід дозволяє сформулювати розуміння того, що фізична культура — це не лише сукупність фізичних вправ, а система цінностей, знань, традицій та способів діяльності, спрямованих на фізичне та особистісне вдосконалення людини.

Особливу увагу приділено управлінській діяльності у сфері фізичної культури і спорту. Сучасний спортивний менеджмент потребує системного підходу до планування, організації, мотивації, координації та контролю. Майбутні фахівці повинні вміти аналізувати управлінські ситуації, приймати рішення, організовувати спортивні заходи, працювати з персоналом та раціонально використовувати матеріальні, фінансові й інформаційні ресурси.

Структура кожного практичного заняття побудована таким чином, щоб забезпечити логічне поєднання теоретичного та практичного компонентів навчання. Кожна тема містить мету заняття, завдання, теоретичну частину, практичні завдання, контрольні запитання та висновки. Така структура сприяє послідовному засвоєнню навчального матеріалу та дозволяє здійснювати контроль рівня його розуміння.

Теоретична частина практичних занять містить основні поняття, положення та характеристики, необхідні для розуміння відповідної теми. Вона може використовуватися як під час підготовки до аудиторного заняття, так і для самостійного опрацювання матеріалу. Здобувачам рекомендується не обмежуватися механічним засвоєнням інформації, а здійснювати її аналіз, порівнювати різні підходи та встановлювати причинно-наслідкові зв'язки.

Практичні завдання спрямовані на застосування отриманих знань у конкретних ситуаціях. Вони передбачають роботу з таблицями, схемами,

історичними матеріалами, ситуаційними задачами, проблемними питаннями, дискусіями та мініпроектами. Такий формат дозволяє розвивати аналітичне, критичне та творче мислення, формувати здатність аргументувати власну позицію та приймати професійно обґрунтовані рішення.

Контрольні запитання дають можливість перевірити рівень засвоєння основних понять і положень теми. Вони можуть використовуватися викладачем для поточного контролю, проведення усного опитування, тестування або організації самостійної роботи здобувачів.

Висновки до кожного практичного заняття узагальнюють основні положення теми та сприяють формуванню цілісного уявлення про її значення для професійної підготовки. Вони також можуть бути використані здобувачами під час повторення матеріалу та підготовки до підсумкового контролю.

Методичні матеріали орієнтовані на компетентнісний підхід до навчання. Основна увага приділяється не лише обсягу засвоєних знань, а й здатності застосовувати їх у практичній та професійній діяльності. Особливого значення набувають уміння аналізувати інформацію, працювати в команді, комунікувати, планувати діяльність, вирішувати проблемні ситуації, здійснювати самооцінювання та нести відповідальність за результати власної діяльності.

Виконання практичних завдань сприятиме формуванню у здобувачів професійних компетентностей, необхідних для подальшої діяльності у сфері фізичної культури і спорту. Зокрема, йдеться про здатність організовувати фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність, аналізувати соціальні й історичні процеси у сфері фізичної культури, застосовувати теоретичні знання у практичних ситуаціях, здійснювати професійну комунікацію та дотримуватися принципів професійної й академічної доброчесності.

Методичні матеріали можуть бути використані під час проведення практичних занять, семінарів, індивідуальної та самостійної роботи здобувачів, підготовки до модульного та підсумкового контролю, виконання навчальних проєктів і підготовки повідомлень та презентацій.

Отже, запропоновані практичні заняття мають на меті забезпечити комплексне вивчення фізичної культури і спорту як багатогранного соціального, культурного, освітнього та професійного явища. Їх зміст спрямований на формування у майбутніх фахівців цілісного професійного світогляду, усвідомлення суспільного значення фізичної культури і спорту, розвиток професійних компетентностей та готовності до самостійної діяльності.

Опрацювання матеріалів методички має сприяти тому, щоб здобувач не лише засвоїв основні теоретичні положення, а й навчився використовувати їх для аналізу реальних професійних ситуацій, планування власної діяльності, оцінювання сучасних тенденцій розвитку фізичної культури і спорту та пошуку ефективних шляхів розв'язання професійних завдань. Саме поєднання теоретичних знань, практичних умінь, професійної мотивації та ціннісного ставлення до фізичної культури є важливою передумовою підготовки компетентного сучасного фахівця.

Практичне заняття 1

Тема: «Фізична культура як соціокультурний феномен»

Мета заняття: Сформувати у здобувачів освіти цілісне уявлення про фізичну культуру як важливу складову суспільного життя та загальної культури людини; розкрити її соціальне, культурне, виховне й оздоровче значення; сформувати розуміння ролі фізичної культури у всебічному розвитку особистості.

Завдання заняття

1. Розкрити сутність поняття «фізична культура» та визначити її місце в системі загальної культури.
2. Охарактеризувати фізичну культуру як соціокультурне явище.
3. Визначити основні функції фізичної культури в суспільстві.
4. Розглянути вплив фізичної культури на фізичний, психічний і соціальний розвиток людини.
5. Проаналізувати значення спорту, рухової активності та здорового способу життя в сучасному суспільстві.
6. Розвивати вміння аналізувати соціальні та культурні аспекти фізичної культури.
7. Формувати відповідальне ставлення до власного здоров'я та фізичної активності.

1. Теоретична частина

1.1. Поняття фізичної культури

Фізична культура є складовою загальної культури суспільства та особистості. Вона охоплює систему цінностей, знань, умінь, навичок і практичної діяльності, спрямованих на фізичний розвиток людини, зміцнення її здоров'я та вдосконалення рухових можливостей.

Фізична культура не обмежується лише виконанням фізичних вправ. Вона включає знання про організм людини, правила здорового способу життя, гігієну, раціональне харчування, рухову активність, відпочинок, самоконтроль і формування позитивного ставлення до власного здоров'я.

1.2. Фізична культура як соціокультурний феномен

Фізична культура є соціокультурним феноменом, оскільки формується та розвивається в суспільстві й відображає його цінності, традиції, норми та потреби.

У різні історичні періоди фізична культура виконувала різні функції. У первісному суспільстві фізична підготовка була необхідною для виживання, полювання та захисту. У Стародавній Греції фізичний розвиток розглядався як важлива умова гармонійного розвитку особистості. У сучасному суспільстві фізична культура пов'язана насамперед зі здоров'ям, активним довголіттям, самореалізацією, соціалізацією та якістю життя.

Соціокультурний характер фізичної культури проявляється через:

- традиції та звичаї фізичного виховання;
- розвиток спорту та спортивних змагань;
- фізичне виховання дітей і молоді;
- популяризацію здорового способу життя;
- організацію дозвілля;

- формування соціальних взаємозв'язків;
- передачу культурних цінностей від покоління до покоління.

1.3. Основні функції фізичної культури

Фізична культура виконує низку важливих функцій:

Оздоровча функція — сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та профілактиці захворювань.

Виховна функція — формує дисциплінованість, наполегливість, відповідальність, силу волі та організованість.

Освітня функція — забезпечує набуття знань про фізичні вправи, здоров'я, рухову активність і правила безпечної поведінки.

Соціальна функція — сприяє спілкуванню, співпраці, командній взаємодії та соціалізації особистості.

Культурна функція — забезпечує збереження й передачу традицій фізичного виховання та спортивної культури.

Рекреативна функція — допомагає відновлювати фізичні та психічні сили, організовувати активний відпочинок.

Естетична функція — сприяє формуванню уявлень про красу, гармонію та фізичну досконалість.

1.4. Фізична культура і формування особистості

Фізична культура відіграє важливу роль у формуванні гармонійно розвиненої особистості. Регулярна рухова активність сприяє не лише фізичному вдосконаленню, а й розвитку психологічних якостей.

Заняття фізичними вправами можуть формувати:

- цілеспрямованість;
- самодисципліну;
- наполегливість;
- упевненість у власних силах;
- відповідальність;
- вміння працювати в команді;
- здатність долати труднощі.

Таким чином, фізична культура є важливим засобом саморозвитку та самореалізації людини.

1.5. Фізична культура в сучасному суспільстві

Сучасний спосіб життя часто характеризується недостатньою руховою активністю, тривалим перебуванням за комп'ютером і мобільними пристроями, високим рівнем психологічного навантаження.

У таких умовах фізична культура набуває особливого значення. Регулярна рухова активність допомагає підтримувати фізичну форму, покращувати самопочуття, організовувати дозвілля та підвищувати якість життя.

Важливу роль відіграють фізкультурно-оздоровчі заходи, спортивні секції, фітнес, туризм, активний відпочинок, масовий спорт та індивідуальні заняття фізичними вправами.

2. Практичні завдання

Завдання 1.

Дайте визначення поняттям:

1. Фізична культура.
2. Фізичне виховання.
3. Спорт.
4. Рухова активність.
5. Здоровий спосіб життя.
6. Соціалізація.
7. Соціокультурний феномен.

Завдання 2. Ситуаційний аналіз

Проаналізуйте ситуацію:

Студент більшу частину дня проводить за комп'ютером, мало рухається, рідко гуляє на свіжому повітрі та не займається спортом. Через деякий час він починає відчувати втому, зниження працездатності та труднощі з концентрацією уваги.

Дайте відповіді:

1. Які проблеми можуть бути пов'язані з недостатньою руховою активністю?
2. Яку роль у цій ситуації може відіграти фізична культура?
3. Які форми рухової активності можна запропонувати студенту?
4. Як зміниться його спосіб життя за умови регулярної фізичної активності?

Завдання 3. Дискус

Обговоріть твердження:

«Фізична культура є не лише засобом зміцнення здоров'я, а й важливою частиною культури сучасної людини».

Наведіть не менше трьох аргументів «за» або «проти».

Завдання 4. Мініпроект

Складіть власний план популяризації фізичної культури серед студентської молоді.

У плані зазначте:

- мету;
- цільову аудиторію;
- основні заходи;
- способи мотивації студентів;
- очікувані результати.

Завдання 5. Самооцінка

Оцініть власну рухову активність за шкалою від 1 до 5:

- 1 — майже не займаюся фізичною активністю;
- 2 — фізична активність дуже низька;
- 3 — займаюся час від часу;
- 4 — регулярно займаюся фізичною активністю;
- 5 — фізична активність є невід'ємною частиною мого способу життя.

Поясніть свій вибір та визначте, що можна покращити.

Контрольні запитання

1. Що таке фізична культура?
2. Чому фізичну культуру називають соціокультурним феноменом?
3. Яке місце фізична культура посідає в системі загальної культури?
4. Які основні функції фізичної культури?
5. У чому полягає оздоровча функція фізичної культури?
6. Яке значення має фізична культура у вихованні особистості?
7. Як фізична культура сприяє соціалізації людини?
8. Який взаємозв'язок між фізичною культурою та здоровим способом життя?
9. Яке значення має спорт у сучасному суспільстві?
10. Як змінювалося значення фізичної культури протягом історії?

Висновки

Фізична культура є невід'ємною складовою загальної культури людини та суспільства. Вона поєднує фізичний розвиток, оздоровлення, освіту, виховання, соціальну взаємодію та культурні традиції.

Як соціокультурний феномен фізична культура відображає цінності суспільства та сприяє формуванню особистості, її соціалізації й самореалізації. Вона позитивно впливає на здоров'я, працездатність, психологічний стан і якість життя людини.

У сучасних умовах значення фізичної культури постійно зростає, оскільки малорухливий спосіб життя та високі психоемоційні навантаження потребують свідомого ставлення людини до власного здоров'я та рухової активності.

Отже, фізична культура — це не лише система фізичних вправ, а важливий елемент культури суспільства, засіб гармонійного розвитку особистості та одна з передумов здорового й активного життя.

Практичне заняття 2

Тема: «Освітній процес у ЗВО та академічна доброчесність у сфері фізичної культури і спорту»

Мета заняття: Сформувати у здобувачів вищої освіти розуміння особливостей організації освітнього процесу у закладах вищої освіти (ЗВО) та значення академічної доброчесності у сфері фізичної культури і спорту; ознайомити з основними принципами академічної доброчесності, видами її порушень та відповідальністю за недотримання встановлених норм.

Завдання заняття

1. Розглянути сутність і структуру освітнього процесу у ЗВО.
2. Ознайомитися з основними формами організації навчання студентів.
3. Розкрити поняття «академічна доброчесність» та її основні принципи.
4. Визначити особливості дотримання академічної доброчесності у сфері фізичної культури і спорту.
5. Розглянути основні види порушень академічної доброчесності.
6. Навчитися розрізняти плагіат, самоплагіат, списування, фабрикацію та фальсифікацію.

7. Сформувати відповідальне ставлення до виконання навчальних, наукових і практичних робіт.

8. Розвивати навички самостійної роботи, критичного мислення та академічної культури.

1. Теоретична частина

1.1. Поняття та особливості освітнього процесу у ЗВО

Освітній процес у закладі вищої освіти — це організована система навчальної, виховної, наукової, практичної та самостійної діяльності здобувачів освіти і науково-педагогічних працівників.

Основною метою освітнього процесу є формування компетентностей, необхідних для професійної діяльності, подальшого особистісного розвитку та активної участі людини в суспільному житті.

У сфері фізичної культури і спорту освітній процес має комплексний характер, оскільки передбачає поєднання:

- теоретичної підготовки;
- практичних занять;
- фізичної підготовки;
- педагогічної та тренерської практики;
- самостійної роботи;
- науково-дослідної діяльності;
- професійної підготовки.

Під час навчання майбутні фахівці з фізичної культури і спорту набувають не лише спеціальних знань та рухових умінь, а й формують професійні, комунікативні, організаційні та дослідницькі компетентності.

1.2. Форми організації освітнього процесу

До основних форм освітнього процесу у ЗВО належать:

- лекційні заняття;
- практичні заняття;
- семінари;
- лабораторні заняття;
- консультації;
- самостійна робота;
- індивідуальні завдання;
- навчальна та виробнича практика;
- контрольні заходи;
- виконання курсових і кваліфікаційних робіт.

У фізкультурно-спортивній освіті особливе значення мають практичні заняття, під час яких студенти не лише засвоюють теоретичні положення, а й формують рухові навички, методичні вміння та здатність застосовувати отримані знання у професійній діяльності.

1.3. Самостійна робота студента

Самостійна робота є важливою складовою освітнього процесу. Вона передбачає самостійне опрацювання навчального матеріалу, підготовку повідомлень, виконання практичних завдань, написання рефератів, підготовку презентацій, проведення досліджень та аналіз наукової літератури.

Самостійна робота повинна виконуватися студентом особисто та відповідально. Використовуючи інформацію з інших джерел, необхідно правильно оформлювати посилання та зазначати авторство.

2. Академічна доброчесність

2.1. Поняття академічної доброчесності

Академічна доброчесність — це сукупність етичних принципів і визначених правил, яких мають дотримуватися учасники освітнього та наукового процесу під час навчання, викладання, проведення досліджень і виконання професійних завдань.

Академічна доброчесність ґрунтується на таких цінностях:

- чесність;
- справедливість;
- довіра;
- відповідальність;
- повага;
- самостійність;
- об'єктивність;
- дотримання авторського права.

Дотримання цих принципів забезпечує якість освіти та довіру до результатів навчальної й наукової діяльності.

2.2. Академічна доброчесність у сфері фізичної культури і спорту

У сфері фізичної культури і спорту академічна доброчесність має особливе значення. Майбутній фахівець може працювати викладачем, тренером, інструктором, організатором спортивної діяльності або менеджером.

Його професійні рішення можуть безпосередньо впливати на здоров'я та безпеку інших людей. Тому недостовірна інформація, фальсифіковані результати досліджень або нечесне виконання навчальних завдань можуть мати негативні наслідки.

Наприклад, неприпустимим є:

- фальсифікувати результати фізичних тестів;
- вигадувати результати спортивних досліджень;
- подавати чужу наукову роботу як власну;
- списувати під час контрольних заходів;
- використовувати чужі результати спортивних досліджень без посилання;
- навмисно змінювати статистичні дані;
- видавати результати іншого спортсмена за власні;
- використовувати неправдиві дані під час підготовки курсової чи кваліфікаційної роботи.

2.3. Основні види порушень академічної доброчесності

Академічний плагіат

Використання чужих ідей, текстів, результатів досліджень або інших матеріалів без належного посилання на автора.

Приклад: студент копіює розділ курсової роботи з Інтернету та подає його як власний.

Самоплагіат

Повторне використання власних раніше опублікованих або поданих робіт без належного зазначення факту попереднього використання.

Списування

Використання сторонньої допомоги або недозволених матеріалів під час виконання контрольних чи інших навчальних завдань.

Фабрикація

Вигадування даних, результатів досліджень або фактів, яких насправді не існувало.

Приклад: студент не проводив фізичне тестування групи, але створив таблицю з вигаданими результатами.

Фальсифікація

Свідоме змінювання або викривлення наявних даних чи результатів дослідження.

Приклад: студент змінює результати тестування спортсменів, щоб отримати бажаний результат.

Обман

Надання неправдивої інформації щодо виконання навчальної або наукової роботи.

Несанкціонована допомога

Отримання або надання допомоги під час виконання завдання, якщо така допомога не дозволена правилами.

3. Практичні завдання

Завдання 1. «Академічна доброчесність чи порушення?»

Визначте, чи є наведені ситуації порушеннями академічної доброчесності.

1. Студент використав у рефераті цитату з наукової статті та вказав автора і джерело.
2. Студент скопіював текст з вебсайту та не вказав джерело.
3. Студент самостійно провів фізичне тестування та подав отримані результати.
4. Студент не проводив тестування, але придумав результати.
5. Студент під час контрольної роботи скористався телефоном, хоча це було заборонено.
6. Студент використав власний попередній матеріал, зазначивши, що він був опублікований раніше.
7. Студент змінив результати спортивного дослідження для підтвердження своєї гіпотези.

Завдання: визначте вид порушення у кожному випадку та обґрунтуйте свою відповідь.

Завдання 2. «Знайди порушення»

Прочитайте ситуацію:

Студент готує курсову роботу на тему «Вплив фізичних вправ на фізичну працездатність студентів». Для написання роботи він використав матеріали з

кількох наукових статей. Частина тексту він скопіював без змін і не вказав джерела. Результати фізичного тестування студентів він не проводив, а створив самостійно. У таблиці студент змінив декілька показників, щоб підтвердити висунуту гіпотезу.

Визначте:

1. Які порушення академічної доброчесності були допущені?
2. Чому такі дії є неприпустимими?
3. Як студент повинен був виконати цю роботу правильно?

Завдання 3. Робота з науковим джерелом

Оберіть будь-яку наукову статтю з фізичної культури або спорту.

Виконайте такі дії:

1. Визначте автора (авторів).
2. Запишіть назву статті.
3. Визначте основну проблему дослідження.
4. Сформулюйте основний висновок автора.
5. Наведіть одну коротку цитату з правильним посиланням на джерело.
6. Перефразуйте один фрагмент тексту власними словами та також зазначте джерело.

Мета завдання: навчитися правильно використовувати чужі наукові матеріали без порушення академічної доброчесності.

Завдання 4. Ситуаційна задача

Уявіть, що під час проведення спортивного дослідження отримані результати не підтвердили гіпотезу студента.

Як повинен діяти студент?

Обґрунтуйте відповідь та поясніть:

- чи можна змінювати результати;
- чи можна приховувати частину отриманих даних;
- чи можна вигадувати відсутні результати;
- як правильно представити результати, які не підтвердили гіпотезу.

Завдання 5. Складання правил академічної доброчесності

Сформулюйте **10 правил академічної доброчесності студента у сфері фізичної культури і спорту**.

Наприклад:

1. Самостійно виконувати навчальні завдання.
2. Правильно цитувати використані джерела.
3. Не фальсифікувати результати фізичних тестувань.
4. Не використовувати плагіат.

Доповніть перелік власними правилами.

Завдання 6. Дискус

Обговоріть питання:

«Чи може бути якісною професійна діяльність тренера або викладача фізичної культури, якщо під час навчання він систематично порушував принципи академічної доброчесності?»

Сформулюйте власну позицію та наведіть щонайменше три аргументи.

Контрольні запитання

1. Що таке освітній процес у ЗВО?
2. Які основні складові освітнього процесу?
3. Які форми організації навчання використовуються у ЗВО?
4. Яке значення має самостійна робота студента?
5. Що таке академічна доброчесність?
6. Які основні принципи академічної доброчесності?
7. Чому академічна доброчесність важлива для майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту?
8. Що таке академічний плагіат?
9. Що таке самоплагіат?
10. У чому полягає відмінність між фабрикацією та фальсифікацією?
11. Що таке списування?
12. Наведіть приклади порушень академічної доброчесності у спортивній діяльності.
13. Чому неприпустимо фальсифікувати результати фізичного тестування?
14. Як правильно використовувати інформацію з наукових джерел?
15. Які наслідки можуть мати порушення академічної доброчесності для студента?
16. Яку роль відіграє академічна доброчесність у формуванні професійної компетентності майбутнього фахівця?

Висновки

Освітній процес у закладі вищої освіти є комплексною системою, спрямованою на формування професійних компетентностей, знань, умінь і навичок здобувачів освіти.

У сфері фізичної культури і спорту освітній процес поєднує теоретичну, практичну, наукову та професійну підготовку. Важливою його складовою є самостійна робота студентів, яка повинна ґрунтуватися на принципах відповідальності, самостійності та чесності.

Академічна доброчесність є необхідною умовою якісної освіти та професійної підготовки. Дотримання принципів чесності, відповідальності, об'єктивності та поваги до авторства сприяє формуванню компетентного фахівця.

Для майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту академічна доброчесність має особливе значення, оскільки їхня подальша професійна діяльність пов'язана зі здоров'ям, безпекою, фізичним розвитком та результатами інших людей.

Отже, дотримання академічної доброчесності під час навчання є не лише вимогою освітнього процесу, а й важливою складовою професійної етики майбутнього фахівця у сфері фізичної культури і спорту.

Практичне заняття 3

Тема: «Міжнародний спортивний рух у історичній та сучасній динаміці»

Мета заняття: Сформувати у здобувачів вищої освіти цілісне уявлення про виникнення, становлення та розвиток міжнародного спортивного руху; розглянути основні етапи його історичного розвитку, роль міжнародних спортивних організацій та значення спорту в сучасному світовому суспільстві.

Завдання заняття

1. Розглянути історичні передумови виникнення міжнародного спортивного руху.
2. Охарактеризувати основні етапи розвитку міжнародного спорту.
3. Розглянути історію становлення сучасного Олімпійського руху.
4. Визначити роль Міжнародного олімпійського комітету та міжнародних спортивних федерацій.
5. Проаналізувати значення міжнародних спортивних змагань у сучасному суспільстві.
6. Визначити роль спорту у розвитку міжнародного співробітництва.
7. Розглянути сучасні тенденції та проблеми міжнародного спортивного руху.
8. Розвивати навички аналізу історичних і сучасних спортивних процесів.

1. Теоретична частина

1.1. Поняття міжнародного спортивного руху

Міжнародний спортивний рух — це сукупність спортивних організацій, державних і громадських структур, спортсменів, тренерів, суддів та інших учасників спортивної діяльності, які взаємодіють на міжнародному рівні з метою розвитку фізичної культури і спорту.

Міжнародний спортивний рух сприяє проведенню змагань, розвитку спортивних дисциплін, встановленню єдиних правил, підготовці спортсменів, обміну досвідом та розвитку міжнародних контактів.

Важливою особливістю міжнародного спортивного руху є його здатність об'єднувати людей різних країн, культур і соціальних груп навколо спільних спортивних цінностей.

1.2. Історичні передумови міжнародного спортивного руху

Ідея міжнародного спортивного суперництва має давню історію. Значний вплив на формування спортивних традицій мала антична Греція, де проводилися Олімпійські ігри.

Античні Олімпійські ігри стали одним із найвідоміших прикладів організованих спортивних змагань. Вони проводилися в Олімпії та були пов'язані з релігійними традиціями Стародавньої Греції.

У XIX столітті в Європі почав активно розвиватися сучасний спорт. Створювалися спортивні клуби, національні федерації, розроблялися єдині правила змагань. Розвиток міжнародних транспортних і комунікаційних зв'язків також сприяв проведенню міжнародних спортивних зустрічей.

1.3. Відродження Олімпійських ігор

Важливою подією в історії міжнародного спортивного руху стало відродження Олімпійських ігор наприкінці XIX століття.

Одним із головних ініціаторів відродження Олімпійських ігор був французький громадський діяч П'єр де Кубертен. У 1894 році було створено Міжнародний олімпійський комітет (МОК), а у 1896 році в Афінах відбулися перші сучасні Олімпійські ігри.

Відродження Олімпійських ігор стало важливим етапом розвитку міжнародного спортивного руху та започаткувало нову систему міжнародних спортивних змагань.

Олімпійський рух ґрунтується на ідеях:

- дружби;
- взаємоповаги;
- чесної спортивної боротьби;
- рівності;
- взаєморозуміння;
- прагнення до досконалості.

1.4. Основні міжнародні спортивні організації

Сучасний міжнародний спортивний рух функціонує завдяки діяльності великої кількості міжнародних організацій.

Міжнародний олімпійський комітет

Міжнародний олімпійський комітет є центральною організацією Олімпійського руху. Він координує розвиток Олімпійських ігор та взаємодію між учасниками олімпійського руху.

Міжнародні спортивні федерації

Міжнародні спортивні федерації відповідають за розвиток окремих видів спорту на міжнародному рівні. Вони встановлюють правила проведення змагань, організовують міжнародні турніри та чемпіонати, здійснюють контроль за дотриманням спортивних норм.

Прикладами є міжнародні федерації футболу, легкої атлетики, плавання, баскетболу, гімнастики та інших видів спорту.

Національні спортивні організації

Національні федерації та олімпійські комітети представляють свої країни у міжнародному спортивному русі, забезпечують підготовку спортсменів і їх участь у міжнародних змаганнях.

1.5. Основні етапи розвитку міжнародного спортивного руху

Умовно можна виділити такі етапи:

1. Античний етап — виникнення та розвиток спортивних змагань у Стародавній Греції.

2. Середньовічний період — розвиток фізичних вправ, лицарських турнірів, народних ігор та змагань.

3. XIX століття — формування сучасної спортивної системи, створення спортивних клубів і федерацій.

4. Кінець XIX — початок XX століття — відродження Олімпійських ігор та створення міжнародних спортивних організацій.

5. XX століття — активне поширення міжнародних змагань, професіоналізація спорту, розвиток світових чемпіонатів.

6. Сучасний етап — глобалізація спорту, розвиток цифрових технологій, комерціалізація, професіоналізація та підвищення ролі спорту в міжнародних відносинах.

1.6. Міжнародний спорт у сучасному світі

Сучасний спорт є глобальним соціальним явищем. Великі міжнародні змагання привертають увагу мільйонів глядачів у всьому світі.

До найбільш значущих міжнародних спортивних подій належать:

- Олімпійські ігри;
- Паралімпійські ігри;
- чемпіонати світу з різних видів спорту;
- континентальні чемпіонати;
- міжнародні кубкові турніри;
- Всесвітні ігри;
- юнацькі міжнародні спортивні змагання.

Міжнародний спорт виконує не лише спортивну, а й соціальну, культурну, економічну та комунікативну функції.

1.7. Сучасні тенденції та проблеми міжнародного спортивного руху

Сучасний міжнародний спортивний рух характеризується низкою важливих тенденцій:

- глобалізацією спорту;
- професіоналізацією;
- комерціалізацією;
- розвитком спортивного маркетингу;
- активним використанням цифрових технологій;
- зростанням ролі соціальних мереж;
- розвитком жіночого спорту;
- залученням людей з інвалідністю;
- посиленням уваги до антидопінгової політики;
- розвитком програм спортивної освіти та соціальної відповідальності.

Водночас міжнародний спорт стикається з проблемами допінгу, корупції, маніпулювання спортивними результатами, нерівності можливостей, політизації спорту та надмірної комерціалізації.

Важливим завданням міжнародного спортивного руху є збереження принципів чесної гри, рівності, поваги та безпеки спортсменів.

2. Практичні завдання

Завдання 1. «Спортивна організація»

Оберіть одну міжнародну спортивну організацію та підготуйте коротку характеристику за планом:

1. Назва організації.
2. Рік створення.
3. Основна мета діяльності.
4. Основні функції.
5. Які види спорту або спортивні події вона координує?
6. Значення організації для міжнародного спортивного руху.

Завдання 2. Аналіз Олімпійського руху

Дайте відповіді на запитання:

1. Чому Олімпійські ігри мають важливе значення для міжнародного спорту?
2. Які цінності лежать в основі Олімпійського руху?
3. Як Олімпійські ігри сприяють міжнародному спілкуванню?
4. Які проблеми можуть виникати під час проведення масштабних міжнародних спортивних змагань?

Завдання 3. Ситуаційна задача

Уявіть ситуацію:

На міжнародних змаганнях спортсмен отримав перемогу, але після змагань було встановлено факт використання забороненої речовини.

Дайте відповіді:

1. Чому така ситуація є проблемою для міжнародного спорту?
2. Які наслідки може мати порушення антидопінгових правил?
3. Як допінг впливає на принцип чесної гри?
4. Які заходи можуть сприяти боротьбі з допінгом?

Завдання 4. Дискусія

Обговоріть твердження:

«Спорт здатний об'єднувати людей і сприяти міжнародному взаєморозумінню».

Наведіть аргументи «за» і «проти». Зробіть власний висновок щодо ролі спорту в сучасних міжнародних відносинах.

Завдання 5. Мініпроект

Підготуйте мініпроект на тему:

«Міжнародний спорт як засіб об'єднання людей».

У проєкті необхідно висвітлити:

- роль міжнародних спортивних змагань;
- значення спортивних традицій;
- роль спортсменів як представників своїх країн;
- значення чесної гри;
- вплив спорту на молодь;
- перспективи розвитку міжнародного спортивного руху.

3. Контрольні запитання

1. Що таке міжнародний спортивний рух?

2. Які історичні передумови його виникнення?
3. Яке значення мали античні Олімпійські ігри?
4. Хто був одним з основних ініціаторів відродження Олімпійських ігор?
5. Коли було створено Міжнародний олімпійський комітет?
6. Коли відбулися перші сучасні Олімпійські ігри?
7. Яку роль відіграє МОК у міжнародному спортивному русі?
8. Що таке міжнародна спортивна федерація?
9. Які основні етапи розвитку міжнародного спортивного руху?
10. Які найбільші міжнародні спортивні змагання ви знаєте?

Висновки

Міжнародний спортивний рух є важливою складовою сучасного суспільства та результатом тривалого історичного розвитку фізичної культури і спорту. Його формування пройшло шлях від античних спортивних змагань до складної системи міжнародних спортивних організацій, федерацій та масштабних спортивних подій.

Особливе місце в історії міжнародного спорту посідає Олімпійський рух, який сприяв поширенню ідей дружби, взаємоповаги, чесної боротьби та міжнародного співробітництва.

У сучасних умовах спорт набув глобального характеру. Міжнародні змагання сприяють культурному обміну, розвитку професійного спорту, популяризації здорового способу життя та формуванню позитивного іміджу країн.

Водночас міжнародний спортивний рух стикається з низкою проблем, серед яких допінг, корупція, маніпулювання результатами, політизація та надмірна комерціалізація. Їх подолання потребує дотримання принципів чесної гри, прозорості, рівності та поваги до спортсменів.

Отже, міжнародний спортивний рух є динамічною системою, яка постійно змінюється під впливом суспільних, культурних, економічних і технологічних процесів. Його подальший розвиток має бути спрямований на забезпечення чесного, безпечного, доступного та гуманістичного спорту.

Практичне заняття 4

Тема: «Фізкультурно-спортивний рух в Україні: історичні етапи та закономірності розвитку»

Мета заняття

Сформувати у здобувачів вищої освіти цілісне уявлення про становлення та розвиток фізкультурно-спортивного руху в Україні; ознайомити з основними історичними етапами розвитку фізичної культури і спорту, визначити вплив суспільно-політичних, економічних та культурних процесів на його формування; розкрити сучасне значення фізкультурно-спортивного руху в Україні.

Завдання заняття

1. Розглянути історичні передумови виникнення фізкультурно-спортивного руху на українських землях.
2. Охарактеризувати розвиток фізичної культури в період Київської Русі.

3. Визначити особливості фізичного виховання та військово-фізичної підготовки українського козацтва.
4. Розглянути розвиток спортивного руху на українських землях у XIX — на початку XX століття.
5. Охарактеризувати розвиток фізичної культури і спорту в радянський період.
6. Проаналізувати розвиток фізкультурно-спортивного руху після проголошення незалежності України.
7. Визначити основні закономірності та тенденції розвитку українського спорту.
8. Розглянути сучасні проблеми та перспективи розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні.

1. Теоретична частина

1.1. Поняття фізкультурно-спортивного руху

Фізкультурно-спортивний рух — це сукупність суспільних, державних і громадських заходів, організацій та об'єднань, діяльність яких спрямована на розвиток фізичної культури, спорту, оздоровчої рухової активності та формування здорового способу життя населення.

Фізкультурно-спортивний рух охоплює діяльність:

- спортивних федерацій;
- фізкультурно-спортивних товариств;
- спортивних клубів;
- дитячо-юнацьких спортивних шкіл;
- закладів освіти;
- спортивних команд;
- громадських організацій;
- професійних спортсменів і тренерів;
- органів державної та місцевої влади.

Розвиток фізкультурно-спортивного руху залежить від економічних, політичних, соціальних і культурних умов розвитку суспільства.

2. Історичні етапи розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні

2.1. Давньоруський період

Фізична культура на українських землях має давні історичні традиції. У період Київської Русі фізична підготовка була пов'язана насамперед із військовою справою, трудовою діяльністю та повсякденним життям.

Поширеними були:

- боротьба;
- кулачні бої;
- стрільба з лука;
- верхова їзда;
- метання списа;
- різні види бігу;
- плавання;

- народні ігри.

Фізичне виховання молоді значною мірою було спрямоване на формування сили, витривалості, спритності та готовності до військової служби.

2.2. Фізична культура українського козацтва

Важливе місце в історії фізичної культури України посідає козацька доба.

Козацький спосіб життя вимагав високого рівня фізичної підготовленості. Козаки активно розвивали силу, витривалість, спритність, швидкість реакції та координацію рухів.

Велику роль відігравали:

- верхова їзда;
- фехтування;
- стрільба;
- боротьба;
- плавання;
- веслування;
- біг;
- різноманітні рухливі ігри;
- військові вправи.

Козацькі традиції фізичного виховання стали важливою складовою української культурної спадщини.

2.3. Розвиток фізичної культури в XIX — на початку XX століття

У XIX столітті в Україні починають активно поширюватися європейські ідеї фізичного виховання та організованого спорту.

Створюються спортивні товариства, гімнастичні об'єднання, спортивні клуби. Важливе значення для розвитку українського спортивного руху мали громадські та молодіжні організації.

На західноукраїнських землях значну роль у розвитку національного фізкультурно-спортивного руху відіграло товариство «Сокіл», а пізніше — організація «Пласт».

У цей період фізична культура поступово перетворюється з переважно військово-прикладної діяльності на організовану систему фізичного виховання та спортивних занять.

2.4. Український спортивний рух у першій половині XX століття

На початку XX століття спортивний рух в Україні продовжував розвиватися. Створювалися спортивні клуби, товариства та об'єднання, проводилися змагання.

Фізична культура використовувалася не лише для фізичного вдосконалення, а й як засіб національного виховання та соціальної організації молоді.

У різних регіонах України існували власні традиції розвитку спорту, які залежали від політичних та культурних умов того часу.

2.5. Фізична культура і спорт у радянський період

У радянський період фізична культура і спорт стали важливою складовою державної політики.

Було створено розгалужену систему фізичного виховання, яка охоплювала:

- загальноосвітні школи;
- заклади професійної освіти;
- вищі навчальні заклади;
- спортивні школи;
- спортивні товариства;
- армію;
- підприємства та установи.

Активно розвивалися масовий спорт і спорт вищих досягнень. Українські спортсмени брали участь у чемпіонатах СРСР, міжнародних змаганнях та Олімпійських іграх у складі збірної СРСР.

Водночас спортивна система була централізованою та значною мірою підпорядкованою державній політиці.

3. Розвиток фізкультурно-спортивного руху в незалежній Україні

3.1. Основні зміни після 1991 року

Проголошення незалежності України стало важливим етапом розвитку національної системи фізичної культури і спорту.

Україна отримала можливість самостійно формувати державну політику у сфері спорту, створювати власні спортивні організації та представляти державу на міжнародній спортивній арені.

Було сформовано систему національних спортивних федерацій, олімпійського та паралімпійського руху.

Українські спортсмени почали виступати на міжнародних змаганнях під державним прапором України.

3.2. Основні напрями розвитку сучасного спорту в Україні

Сучасний фізкультурно-спортивний рух в Україні охоплює кілька основних напрямів:

Масовий спорт — залучення широких верств населення до фізичної активності.

Дитячо-юнацький спорт — підготовка дітей та молоді, виявлення і розвиток спортивних талантів.

Спорт вищих досягнень — підготовка спортсменів до участі у всеукраїнських та міжнародних змаганнях.

Адаптивний спорт — створення можливостей для занять спортом людьми з інвалідністю.

Студентський спорт — розвиток фізичної культури та спорту серед здобувачів освіти.

Професійний спорт — організація спортивної діяльності на професійній основі.

Оздоровча фізична культура — використання рухової активності для підтримання та зміцнення здоров'я.

4. Закономірності розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні

Розвиток фізкультурно-спортивного руху в Україні відбувається під впливом низки закономірностей.

1. Залежність від суспільних умов

Розвиток спорту безпосередньо пов'язаний із політичною, економічною та соціальною ситуацією в державі.

2. Поступова професіоналізація

Спорт поступово перетворюється на професійну діяльність, яка потребує спеціальної підготовки спортсменів, тренерів, менеджерів та інших фахівців.

3. Масовізація спорту

Зростає значення залучення населення до регулярної рухової активності та здорового способу життя.

4. Інтернаціоналізація

Український спорт є складовою міжнародного спортивного руху. Спортсмени та федерації беруть участь у міжнародних змаганнях і співпрацюють з міжнародними спортивними організаціями.

5. Гуманізація спорту

Зростає увага до здоров'я, безпеки, прав спортсменів, рівності можливостей та доступності фізичної активності.

6. Розвиток дитячо-юнацького спорту

Особливого значення набуває підготовка молодого покоління та формування звички до активного способу життя.

7. Цифровізація

Сучасні технології активно використовуються для тренування, контролю фізичного стану, аналізу спортивних результатів, організації змагань та популяризації спорту.

5. Практичні завдання

Завдання 1. «Історичні постаті українського спорту»

Оберіть одного відомого українського спортсмена, тренера або діяча фізичної культури.

Підготуйте коротку характеристику:

1. Ім'я та прізвище.
2. Вид спорту або напрям діяльності.
3. Основні спортивні досягнення.
4. Значення діяльності для українського спорту.
5. Внесок у розвиток фізичної культури та спорту.

Завдання 2. Аналіз історичних етапів

Порівняйте фізкультурно-спортивний рух у двох історичних періодах:

Козацька доба та сучасна Україна.

Визначте:

- спільні риси;
- відмінності;
- основні цілі фізичної підготовки;
- форми фізичної активності;
- роль суспільства;
- значення фізичної культури для людини.

Завдання 3. Ситуаційна задача

Проаналізуйте ситуацію:

У невеликому українському місті значна частина молоді мало займається фізичною активністю. Спортивна інфраструктура використовується недостатньо, а молодь віддає перевагу пасивному дозвіллю.

Запропонуйте програму розвитку фізкультурно-спортивного руху в цьому місті.

У програмі визначте:

1. Основну мету.
2. Цільову аудиторію.
3. Основні спортивні заходи.
4. Способи мотивації молоді.
5. Необхідну спортивну інфраструктуру.
6. Очікувані результати.

Завдання 4. Аналіз закономірностей

Визначте, які закономірності розвитку фізкультурно-спортивного руху проявляються у наведених ситуаціях:

1. Зростання кількості спортивних клубів.
2. Використання фітнес-браслетів для контролю фізичної активності.
3. Участь українських спортсменів у міжнародних змаганнях.
4. Розвиток паралімпійського спорту.
5. Збільшення кількості масових спортивних заходів.
6. Підготовка спортсменів за допомогою сучасних технологій.

Завдання 5. Дискусія

Обговоріть твердження:

«Розвиток фізкультурно-спортивного руху є показником соціального та культурного розвитку держави».

Наведіть аргументи на підтримку або спростування цього твердження.

Завдання 6. Мініпроект

Розробіть проєкт «Сучасний фізкультурно-спортивний рух України».

Проєкт має містити:

- мету;
- основні напрями розвитку;
- проблеми сучасного спорту;
- роль молоді;

- роль держави та громадських організацій;
- перспективи розвитку;
- пропозиції щодо популяризації фізичної культури.

Контрольні запитання

1. Що таке фізкультурно-спортивний рух?
2. Які історичні передумови його виникнення в Україні?
3. Які форми фізичної активності були поширені в Київській Русі?
4. Яке значення мала фізична підготовка в житті українського козацтва?
5. Які види фізичної активності були характерними для козаків?
6. Які зміни відбулися у фізкультурно-спортивному русі України в XIX столітті?
7. Яку роль відіграли спортивні товариства у розвитку українського спорту?
8. Які особливості мав фізкультурно-спортивний рух у радянський період?
9. Які зміни відбулися у фізичній культурі та спорті після проголошення незалежності України?
10. Які основні напрями сучасного фізкультурно-спортивного руху України?

Висновки

Фізкультурно-спортивний рух в Україні має тривалу та багатогранну історію. Його розвиток бере початок із давніх традицій фізичної підготовки населення, військово-прикладних вправ, народних ігор та змагань.

Особливе місце в історії української фізичної культури посідає козацька традиція, яка сформувала уявлення про фізичну силу, витривалість, спритність і готовність до захисту своєї держави.

У XIX — на початку XX століття починається формування організованого спортивного руху, створення спортивних товариств і клубів. У радянський період сформувалася централізована система фізичного виховання та спорту, яка поєднувала масову фізичну культуру і спорт вищих досягнень.

Після проголошення незалежності Україна сформувала власну систему фізичної культури і спорту та стала повноправним учасником міжнародного спортивного руху. Українські спортсмени представляють державу на найвищому міжнародному рівні, а розвиток масового, дитячо-юнацького, професійного, студентського та адаптивного спорту залишається важливим напрямом державної та суспільної діяльності.

Основними закономірностями сучасного розвитку фізкультурно-спортивного руху є професіоналізація, масовізація, інтернаціоналізація, гуманізація та цифровізація спорту.

Отже, фізкультурно-спортивний рух є важливою складовою українського суспільства, сприяє зміцненню здоров'я населення, вихованню молоді, формуванню національної ідентичності, розвитку міжнародного співробітництва та підвищенню престижу України у світі.

Практичне заняття 5

Тема: «Організаційні засади розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні»

Мета заняття

Сформувати у здобувачів вищої освіти системне уявлення про організаційні засади функціонування та розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні; ознайомити з основними суб'єктами сфери фізичної культури і спорту, їхніми функціями та напрямками діяльності; визначити роль державних органів, громадських організацій, спортивних федерацій, закладів освіти та інших установ у розвитку фізичної культури і спорту.

Завдання заняття

1. Розкрити поняття та структуру фізкультурно-спортивного руху в Україні.
2. Охарактеризувати основні організаційні принципи функціонування сфери фізичної культури і спорту.
3. Визначити роль держави у розвитку фізичної культури і спорту.
4. Ознайомитися з основними суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.
5. Розглянути роль спортивних федерацій, клубів та громадських організацій.
6. Визначити значення закладів освіти у розвитку фізкультурно-спортивного руху.
7. Проаналізувати джерела фінансування та матеріально-технічне забезпечення спорту.
8. Розглянути основні проблеми організації фізкультурно-спортивного руху в Україні.
9. Розвивати навички аналізу організаційних моделей та управлінських рішень у сфері спорту.

1. Теоретична частина

1.1. Поняття фізкультурно-спортивного руху

Фізкультурно-спортивний рух — це система взаємопов'язаних державних, громадських, професійних та інших організацій, діяльність яких спрямована на розвиток фізичної культури, спорту, оздоровчої рухової активності та залучення населення до здорового способу життя.

Фізкультурно-спортивний рух охоплює різні рівні діяльності:

- державний;
- регіональний;
- місцевий;
- освітній;
- громадський;
- професійний;
- міжнародний.

Його ефективне функціонування залежить від взаємодії державних органів, органів місцевого самоврядування, спортивних федерацій, клубів, закладів освіти, громадських організацій, спортсменів, тренерів та інших фахівців.

2. Організаційні принципи розвитку фізичної культури і спорту

Організація фізкультурно-спортивного руху в Україні ґрунтується на низці принципів.

Принцип доступності

Кожна людина повинна мати можливість займатися фізичною культурою та спортом відповідно до своїх можливостей, інтересів і стану здоров'я.

Принцип законності

Діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту має здійснюватися відповідно до законодавства України та встановлених нормативних вимог.

Принцип добровільності

Участь людини у фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності, за загальним правилом, ґрунтується на добровільному виборі.

Принцип рівності

Створення рівних можливостей для участі у фізкультурно-спортивній діяльності незалежно від соціального статусу, статі, віку та інших характеристик.

Принцип безпеки

Організація спортивної діяльності повинна забезпечувати належні умови для збереження здоров'я та безпеки учасників.

Принцип системності

Розвиток фізичної культури і спорту передбачає взаємодію різних рівнів управління та організацій.

3. Державне управління сферою фізичної культури і спорту

Держава відіграє важливу роль у формуванні та реалізації політики у сфері фізичної культури і спорту.

Основними напрямками державного управління є:

- формування державної політики;
- розроблення та реалізація програм розвитку фізичної культури і спорту;
- нормативно-правове забезпечення;
- підтримка дитячо-юнацького спорту;
- розвиток спорту вищих досягнень;
- підтримка олімпійського та паралімпійського руху;
- розвиток спортивної інфраструктури;
- підготовка кадрів;
- популяризація здорового способу життя;
- забезпечення міжнародного спортивного співробітництва.

Державна політика реалізується через центральні органи виконавчої влади, органи місцевого самоврядування та інші уповноважені структури.

4. Суб'єкти сфери фізичної культури і спорту

Суб'єктами сфери фізичної культури і спорту є організації, установи та окремі особи, які здійснюють діяльність у цій сфері.

До них належать:

- органи державної влади;
- органи місцевого самоврядування;
- спортивні федерації;

- фізкультурно-спортивні товариства;
- спортивні клуби;
- дитячо-юнацькі спортивні школи;
- заклади вищої освіти;
- заклади загальної середньої освіти;
- спортивні споруди;
- громадські організації;
- професійні спортивні організації;
- спортсмени;
- тренери;
- викладачі;
- інструктори;
- спортивні судді;
- спортивні менеджери.

Взаємодія між цими суб'єктами забезпечує функціонування цілісної системи фізичної культури і спорту.

5. Роль спортивних федерацій

Спортивні федерації є важливими організаціями у розвитку окремих видів спорту.

Основними напрямками їх діяльності є:

- розвиток відповідного виду спорту;
- організація та проведення змагань;
- підготовка спортсменів;
- підготовка тренерів і суддів;
- формування збірних команд;
- представництво України на міжнародному рівні;
- популяризація відповідного виду спорту;
- співпраця з міжнародними спортивними організаціями.

Федерації також сприяють формуванню правил проведення змагань та розвитку системи спортивної підготовки.

6. Спортивні клуби та фізкультурно-спортивні товариства

Спортивні клуби є однією з основних форм організації спортивної діяльності населення.

Вони можуть функціонувати при:

- закладах освіти;
- підприємствах;
- установах;
- організаціях;
- територіальних громадах;
- приватних спортивних структурах.

Спортивні клуби забезпечують можливість систематичних занять спортом, проведення тренувань, змагань та оздоровчих заходів.

Фізкультурно-спортивні товариства мають значний історичний досвід організації масової фізкультурної та спортивної роботи.

7. Роль закладів освіти

Заклади освіти є важливою складовою системи фізкультурно-спортивного руху.

У школах, професійних та вищих навчальних закладах здійснюються:

- фізичне виховання;
- спортивна підготовка;
- організація спортивних секцій;
- проведення спортивних змагань;
- фізкультурно-оздоровчі заходи;
- формування культури здорового способу життя.

Заклади вищої освіти також здійснюють підготовку фахівців для сфери фізичної культури і спорту.

8. Організація дитячо-юнацького спорту

Важливим напрямом фізкультурно-спортивного руху є дитячо-юнацький спорт.

Основними завданнями цього напрямку є:

- залучення дітей до систематичних занять спортом;
- зміцнення здоров'я;
- формування рухових навичок;
- виявлення спортивно обдарованих дітей;
- підготовка резерву для спорту вищих досягнень;
- виховання дисциплінованості та відповідальності.

Важливу роль у цьому процесі відіграють дитячо-юнацькі спортивні школи, спортивні клуби та заклади освіти.

9. Фінансування та матеріально-технічне забезпечення

Ефективність розвитку фізичної культури і спорту значною мірою залежить від фінансового та матеріально-технічного забезпечення.

Джерелами фінансування можуть бути:

- кошти державного бюджету;
- кошти місцевих бюджетів;
- власні кошти спортивних організацій;
- членські внески;
- спонсорська допомога;
- благодійні внески;
- інвестиції;
- інші джерела, передбачені законодавством.

Важливе значення має розвиток спортивної інфраструктури: спортивних залів, стадіонів, басейнів, майданчиків, спортивних комплексів та інших об'єктів.

10. Сучасні проблеми організації фізкультурно-спортивного руху в Україні

Серед основних проблем можна виділити:

- недостатнє фінансування окремих напрямів спорту;
- нерівномірний розвиток спортивної інфраструктури;
- недостатню залученість населення до регулярної рухової активності;
- потребу в модернізації спортивних споруд;
- проблеми підготовки та утримання кваліфікованих кадрів;
- необхідність розвитку дитячо-юнацького спорту;
- потребу у створенні доступного середовища для людей з інвалідністю;
- необхідність розвитку масового та оздоровчого спорту;
- потребу в ефективній взаємодії держави, громад та спортивних організацій.

Вирішення цих проблем потребує комплексного підходу та співпраці державних органів, органів місцевого самоврядування, спортивних організацій, бізнесу та громадянського суспільства.

11. Практичні завдання

Завдання 1. Схема організаційної структури

Складіть схему «Організаційна структура фізкультурно-спортивного руху в Україні».

У схемі необхідно відобразити:

- державні органи;
- органи місцевого самоврядування;
- спортивні федерації;
- спортивні клуби;
- фізкультурно-спортивні товариства;
- заклади освіти;
- спортивні школи;
- громадські організації;
- спортсменів і тренерів.

Покажіть стрілками основні напрями взаємодії між ними.

Завдання 2. Ситуаційна задача

Проаналізуйте ситуацію:

У територіальній громаді є спортивний зал і футбольне поле, але вони використовуються недостатньо. Діти та молодь не мають можливості регулярно відвідувати спортивні секції. Місцеві спортивні організації працюють окремо одна від одної.

Запропонуйте організаційну модель розвитку фізкультурно-спортивного руху в цій громаді.

Визначте:

1. Хто має бути ініціатором змін?
2. Які організації необхідно залучити?
3. Які спортивні заходи можна організувати?
4. Як залучити дітей та молодь?

5. Які джерела фінансування можна використати?
6. Як оцінити ефективність програми?

Завдання 3. Аналіз діяльності спортивної федерації

Оберіть будь-яку спортивну федерацію України та дослідіть її діяльність.

Визначте:

- назву федерації;
- вид спорту;
- основні завдання;
- організаційну структуру;
- основні змагання;
- роботу з дітьми та молоддю;
- міжнародні зв'язки;
- основні проблеми діяльності.

Підготуйте коротку презентацію результатів.

Завдання 4. Проєкт спортивного клубу

Розробіть модель спортивного клубу для студентської молоді.

Визначте:

- назву клубу;
- мету;
- основні завдання;
- види спорту;
- цільову аудиторію;
- графік роботи;
- необхідне обладнання;
- джерела фінансування;
- способи популяризації клубу.

Завдання 5. Аналіз фінансування

Визначте можливі джерела фінансування спортивного заходу.

Ситуація:

Необхідно організувати міські студентські спортивні змагання.

Складіть приблизний перелік витрат:

- оренда спортивного об'єкта;
- спортивний інвентар;
- медичне забезпечення;
- суддівство;
- нагородна атрибутика;
- інформаційна підтримка;
- транспорт;
- інші витрати.

Визначте, з яких джерел можна профінансувати ці витрати.

Контрольні запитання

1. Що таке фізкультурно-спортивний рух?
2. Які основні організаційні принципи розвитку фізичної культури і спорту?
3. Хто є основними суб'єктами сфери фізичної культури і спорту?
4. Яку роль відіграє держава у розвитку фізичної культури і спорту?
5. Які функції виконують органи місцевого самоврядування?
6. Яку роль відіграють спортивні федерації?
7. Що таке спортивний клуб?
8. Які завдання виконують фізкультурно-спортивні товариства?
9. Яке значення мають заклади освіти для розвитку фізкультурно-спортивного руху?
10. Яку роль відіграють дитячо-юнацькі спортивні школи?

Висновки

Організаційна система фізкультурно-спортивного руху в Україні є складною сукупністю державних, громадських, професійних, освітніх та інших організацій, діяльність яких спрямована на розвиток фізичної культури і спорту.

Ефективність цієї системи залежить від чіткої взаємодії між державними органами, органами місцевого самоврядування, спортивними федераціями, клубами, закладами освіти, громадськими організаціями, спортсменами та тренерами.

Важливими напрямками організаційного розвитку є популяризація масового спорту, підтримка дитячо-юнацького спорту, розвиток спорту вищих досягнень, створення умов для занять людей з інвалідністю, модернізація спортивної інфраструктури та підвищення доступності фізичної активності для населення.

Особливого значення набуває розвиток фізичної культури на рівні територіальних громад, оскільки саме на місцевому рівні створюються безпосередні умови для занять населення фізичною культурою та спортом.

Отже, організаційні засади розвитку фізкультурно-спортивного руху мають ґрунтуватися на принципах законності, доступності, рівності, безпеки, системності та взаємодії всіх зацікавлених суб'єктів. Ефективна організація сфери фізичної культури і спорту є важливою передумовою зміцнення здоров'я населення, розвитку молоді, формування здорового способу життя та підвищення спортивного потенціалу України.

Практичне заняття 6

Тема: «Система вищої освіти та кадрове забезпечення сфери фізичної культури і спорту»

Мета заняття

Сформулювати у здобувачів вищої освіти цілісне уявлення про систему підготовки фахівців для сфери фізичної культури і спорту; розглянути структуру та рівні вищої освіти, особливості професійної підготовки майбутніх фахівців, основні напрями кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту та вимоги до професійної компетентності сучасного фахівця.

Завдання заняття

1. Розкрити сутність поняття «вища освіта» та її значення для професійної підготовки фахівців.
2. Охарактеризувати основні рівні та ступені вищої освіти.
3. Розглянути особливості підготовки фахівців у сфері фізичної культури і спорту.
4. Визначити основні спеціальності та напрями професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту.
5. Розкрити поняття «кадрове забезпечення» сфери фізичної культури і спорту.
6. Визначити основні професійні якості та компетентності фахівця з фізичної культури і спорту.
7. Проаналізувати роль закладів вищої освіти у формуванні кадрового потенціалу галузі.
8. Розглянути проблеми та перспективи кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту.
9. Сформувати навички аналізу професійних вимог до фахівців спортивної галузі.

1. Теоретична частина

1.1. Поняття та значення вищої освіти

Вища освіта є важливою складовою системи освіти держави та спрямована на формування професійних знань, умінь, навичок і компетентностей, необхідних для професійної діяльності, наукової роботи та особистісного розвитку.

Для сфери фізичної культури і спорту вища освіта має особливе значення, оскільки забезпечує підготовку фахівців, які здійснюють навчальну, тренерську, організаційну, наукову, управлінську та оздоровчу діяльність.

Підготовка фахівця у цій сфері повинна поєднувати:

- теоретичні знання;
- практичні вміння;
- рухову підготовку;
- педагогічні компетентності;
- організаційні навички;
- комунікативні здібності;
- науково-дослідницькі вміння;
- цифрову грамотність;
- здатність до професійного саморозвитку.

2. Рівні та ступені вищої освіти

Система вищої освіти передбачає послідовне здобуття освітніх ступенів.

Основними ступенями є:

Бакалавр

Бакалаврський рівень передбачає здобуття базової вищої освіти та формування основних професійних компетентностей.

У сфері фізичної культури і спорту студент отримує фундаментальні знання про теорію та методику фізичного виховання, спортивну підготовку, анатомію,

фізіологію, психологію, педагогіку, організацію спортивної діяльності та інші дисципліни.

Магістр

Магістерська підготовка спрямована на поглиблення професійних і спеціалізованих знань, розвиток аналітичних, управлінських та науково-дослідницьких компетентностей.

Магістр може працювати у сфері викладання, тренерської діяльності, управління, спортивного менеджменту, науково-дослідної роботи та інших напрямках відповідно до отриманої кваліфікації.

Доктор філософії

Доктор філософії — освітньо-науковий ступінь, здобуття якого передбачає проведення самостійного наукового дослідження та набуття компетентностей, необхідних для наукової, викладацької та дослідницької діяльності.

3. Підготовка фахівців у сфері фізичної культури і спорту

Професійна підготовка фахівців у сфері фізичної культури і спорту здійснюється у закладах вищої освіти за відповідними освітніми програмами.

Підготовка передбачає вивчення дисциплін, які можна умовно поділити на кілька груп:

Теоретико-методичні дисципліни

- теорія і методика фізичного виховання;
- теорія і методика спортивної підготовки;
- історія фізичної культури;
- організація фізкультурно-спортивної діяльності.

Медико-біологічні дисципліни

- анатомія людини;
- фізіологія;
- гігієна;
- основи спортивної медицини;
- біомеханіка;
- основи безпеки життєдіяльності.

Психолого-педагогічні дисципліни

- педагогіка;
- психологія;
- вікова психологія;
- методика викладання;
- педагогічна майстерність.

Спортивно-практичні дисципліни

- легка атлетика;
- гімнастика;
- спортивні та рухливі ігри;
- плавання;
- фітнес;
- спортивні єдиноборства;
- інші види спорту відповідно до освітньої програми.

Управлінські та організаційні дисципліни

- спортивний менеджмент;
- організація спортивних заходів;
- маркетинг у спорті;
- управління спортивними організаціями;
- економіка фізичної культури і спорту.

4. Основні напрями професійної діяльності

Випускники спеціальностей у сфері фізичної культури і спорту можуть працювати за різними напрямами.

Учитель фізичної культури

Організовує та проводить уроки фізичної культури, спортивно-масові заходи, формує в учнів інтерес до рухової активності та здорового способу життя.

Тренер

Здійснює планування та проведення тренувального процесу, контролює фізичну підготовленість спортсменів, організовує участь у змаганнях.

Фітнес-тренер та інструктор

Організовує фізкультурно-оздоровчі заняття, допомагає клієнтам досягати цілей фізичної підготовки та підтримувати активний спосіб життя.

Спортивний менеджер

Займається організацією діяльності спортивних клубів, федерацій, спортивних заходів та інших організацій.

Викладач закладу вищої освіти

Проводить навчальні заняття, бере участь у науково-дослідній роботі та професійному розвитку студентів.

Науковець

Проводить дослідження у сфері фізичної культури, спорту, фізичного виховання, спортивної науки та суміжних галузей.

5. Поняття кадрового забезпечення

Кадрове забезпечення сфери фізичної культури і спорту — це система підготовки, професійного розвитку, розподілу та використання фахівців, необхідних для функціонування та розвитку галузі.

До основних категорій кадрів належать:

- учителі фізичної культури;
- тренери;
- викладачі;
- інструктори;
- методисти;
- спортивні менеджери;
- спортивні судді;
- фахівці з фізичної реабілітації та адаптивного спорту;
- науково-педагогічні працівники;
- організатори фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Ефективність функціонування спортивної системи значною мірою залежить від рівня професійної підготовки цих фахівців.

6. Професійні компетентності сучасного фахівця

Сучасний фахівець у сфері фізичної культури і спорту повинен володіти комплексом професійних компетентностей.

Професійні знання

Фахівець повинен знати основи теорії фізичної культури, методики тренування, педагогіки, психології, анатомії, фізіології та організації спортивної діяльності.

Практичні навички

Важливими є вміння планувати та проводити заняття, організовувати тренувальний процес, оцінювати фізичну підготовленість і забезпечувати безпечні умови занять.

Комунікативні компетентності

Фахівець повинен уміти ефективно спілкуватися з дітьми, спортсменами, батьками, колегами та іншими учасниками освітнього і спортивного процесу.

Організаційні здібності

Передбачають уміння планувати роботу, організовувати спортивні заходи, працювати в команді та приймати управлінські рішення.

Цифрові компетентності

Сучасний фахівець має вміти використовувати інформаційні технології для планування тренувань, аналізу результатів, ведення документації та професійної комунікації.

Науково-дослідницькі компетентності

Передбачають здатність працювати з науковими джерелами, аналізувати інформацію, проводити дослідження та використовувати результати наукової діяльності у професійній практиці.

7. Практична підготовка майбутніх фахівців

Важливою складовою професійної освіти є практична підготовка.

Вона може включати:

- навчальну практику;
- педагогічну практику;
- тренерську практику;
- організаційно-управлінську практику;
- виробничу практику;
- участь у спортивних заходах;
- проведення навчально-тренувальних занять.

Практична підготовка дає можливість студентам застосувати теоретичні знання в реальних професійних ситуаціях.

8. Підвищення кваліфікації та професійний розвиток

Професійна підготовка не завершується після отримання диплома. Сучасна спортивна галузь постійно розвивається, тому фахівці повинні регулярно оновлювати свої знання та вдосконалювати професійні навички.

Основними формами професійного розвитку є:

- підвищення кваліфікації;
- професійні курси;
- семінари;
- конференції;
- майстер-класи;
- стажування;
- участь у науково-практичних заходах;
- самостійне опрацювання професійної літератури.

Безперервний професійний розвиток є необхідною умовою конкурентоспроможності сучасного фахівця.

9. Проблеми кадрового забезпечення

До основних проблем кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту можна віднести:

- недостатню кількість кваліфікованих фахівців у деяких регіонах;
- нерівномірний розподіл кадрів;
- необхідність оновлення змісту професійної підготовки;
- недостатню практичну спрямованість окремих освітніх програм;
- потребу в постійному підвищенні кваліфікації;
- відтік молодих фахівців з професії;
- необхідність підвищення престижу професій у сфері фізичної культури і спорту;
- потребу в розвитку цифрових та інноваційних компетентностей.

Вирішення цих проблем потребує тісної взаємодії закладів освіти, роботодавців, спортивних організацій і державних структур.

10. Перспективи розвитку кадрового забезпечення

Перспективними напрямками є:

- удосконалення змісту освітніх програм;
- посилення практичної підготовки студентів;
- розвиток дуальної освіти;
- співпраця ЗВО зі спортивними клубами та федераціями;
- міжнародна академічна мобільність;
- розвиток цифрових технологій;
- використання сучасних методів спортивної підготовки;
- розвиток інклюзивного та адаптивного спорту;
- підтримка молодих фахівців;
- розвиток системи безперервної професійної освіти.

11. Практичні завдання

Завдання 1. «Освітня траєкторія фахівця»

Складіть власну освітньо-професійну траєкторію майбутнього фахівця сфери фізичної культури і спорту.

Відобразіть:

1. Здобуття першого рівня вищої освіти.
2. Подальше навчання.
3. Практичну підготовку.
4. Перший професійний досвід.
5. Підвищення кваліфікації.
6. Професійний розвиток.
7. Перспективи кар'єрного зростання.

Завдання 2. «Професія майбутнього»

Оберіть одну професію у сфері фізичної культури і спорту:

- учитель фізичної культури;
- тренер;
- фітнес-тренер;
- спортивний менеджер;
- викладач;
- спортивний аналітик;
- інструктор;
- методист.

Визначте:

- основні професійні обов'язки;
- необхідні знання;
- необхідні практичні навички;
- професійні якості;
- необхідний рівень освіти;
- перспективи професійного розвитку.

Завдання 3. Ситуаційна задача

Проаналізуйте ситуацію:

Молодий тренер закінчив заклад вищої освіти, але має недостатній досвід роботи з дітьми. Він добре володіє теоретичними знаннями, однак має труднощі з організацією тренувань, комунікацією з батьками та мотивацією спортсменів.

Дайте відповіді:

1. Яких компетентностей йому не вистачає?
2. Чи достатньо лише диплома для ефективної професійної діяльності?
3. Які форми професійного розвитку можна запропонувати?
4. Яку роль може відіграти наставник?
5. Як поєднати теоретичну та практичну підготовку?

Завдання 4. Аналіз освітньої програми

Оберіть освітню програму у сфері фізичної культури і спорту.

Проаналізуйте:

1. Назву програми.

2. Освітній ступінь.
3. Основні професійні компетентності.
4. Фахові дисципліни.
5. Практичну підготовку.
6. Можливі професії випускника.
7. Сильні сторони програми.
8. Що, на вашу думку, можна вдосконалити?

Контрольні запитання

1. Що таке вища освіта?
2. Яке значення має вища освіта для сфери фізичної культури і спорту?
3. Які основні ступені вищої освіти?
4. Які особливості підготовки бакалавра у сфері фізичної культури і спорту?
5. Які завдання має магістерська підготовка?
6. Що таке кадрове забезпечення?
7. Які основні категорії фахівців працюють у сфері фізичної культури і спорту?
8. Які професії може здобути випускник відповідних освітніх програм?
9. Які основні професійні компетентності повинен мати сучасний тренер?
10. Яке значення має практична підготовка студентів?

Висновки

Система вищої освіти відіграє ключову роль у підготовці професійних кадрів для сфери фізичної культури і спорту. Саме в закладах вищої освіти формуються теоретичні знання, практичні навички та професійні компетентності майбутніх учителів, тренерів, викладачів, менеджерів та інших фахівців.

Якісне кадрове забезпечення є однією з основних умов ефективного функціонування та розвитку фізичної культури і спорту. Сучасний фахівець повинен володіти не лише спеціальними знаннями, а й педагогічними, комунікативними, організаційними, цифровими та дослідницькими компетентностями.

Особливе значення має практична підготовка, яка дає можливість студентам застосовувати теоретичні знання у реальних професійних ситуаціях. Важливим також є безперервний професійний розвиток, оскільки методики тренування, освітні технології та вимоги спортивної галузі постійно змінюються.

Подальше вдосконалення кадрового забезпечення потребує модернізації освітніх програм, посилення практичної складової підготовки, розвитку співпраці закладів вищої освіти з роботодавцями, підтримки молодих фахівців та впровадження сучасних цифрових технологій.

Отже, якісна вища освіта та професійно підготовлені кадри є фундаментом розвитку фізичної культури і спорту, підвищення якості фізичного виховання населення та конкурентоспроможності українського спорту.

Практичне заняття 7

Тема: «Програмно-нормативні засади розвитку фізичної культури і спорту»

Мета заняття

Сформувати у здобувачів вищої освіти цілісне уявлення про програмно-нормативні засади розвитку фізичної культури і спорту в Україні; ознайомити з основними нормативно-правовими документами, державними програмами та стратегічними напрямками розвитку фізичної культури і спорту; сформувати вміння аналізувати нормативні документи та визначати їх значення для організації фізкультурно-спортивної діяльності.

Завдання заняття

1. Розкрити поняття програмно-нормативних засад у сфері фізичної культури і спорту.
2. Охарактеризувати систему нормативно-правового регулювання фізичної культури і спорту в Україні.
3. Розглянути основні законодавчі та нормативні документи у сфері фізичної культури і спорту.
4. Визначити роль державних стратегій і програм у розвитку фізичної культури та спорту.
5. Ознайомитися з основними напрямками державної політики у сфері фізичної культури і спорту.
6. Проаналізувати значення нормативних документів для діяльності спортивних організацій, закладів освіти, тренерів і спортсменів.
7. Навчитися знаходити та аналізувати інформацію в нормативно-правових документах.
8. Сформувати навички застосування нормативних вимог у професійній діяльності майбутнього фахівця.

1. Теоретична частина

1.1. Поняття програмно-нормативних засад

Програмно-нормативні засади розвитку фізичної культури і спорту — це система законів, нормативно-правових актів, державних стратегій, концепцій, програм, положень та інших документів, які визначають основні принципи, завдання, напрями та механізми функціонування і розвитку сфери фізичної культури і спорту.

Ця система необхідна для:

- визначення державної політики у сфері фізичної культури і спорту;
- встановлення прав та обов'язків учасників спортивної діяльності;
- регулювання діяльності спортивних організацій;
- організації фізичного виховання;
- підтримки спорту вищих досягнень;
- розвитку дитячо-юнацького спорту;
- забезпечення безпеки під час спортивних занять;
- розвитку спортивної інфраструктури;
- фінансового та організаційного забезпечення галузі.

2. Законодавче регулювання сфери фізичної культури і спорту

2.1. Конституційні засади

Конституція України визначає основні засади державної політики та права громадян, які створюють правову основу для розвитку фізичної культури і спорту.

Право на охорону здоров'я, створення умов для фізичного розвитку людини та підтримку відповідних суспільних інституцій є важливою основою державної політики у цій сфері.

2.2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт»

Основним спеціальним законодавчим актом у сфері фізичної культури і спорту є Закон України «Про фізичну культуру і спорт».

Він визначає:

• загальні правові, організаційні та соціально-економічні засади діяльності у сфері фізичної культури і спорту;

- основні напрями державної політики;
- права та обов'язки учасників спортивної діяльності;
- систему суб'єктів сфери фізичної культури і спорту;
- організацію фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності;
- основні засади розвитку дитячо-юнацького спорту;
- спорт вищих досягнень;
- професійний спорт;
- спортивну діяльність осіб з інвалідністю;
- підготовку спортивних кадрів.

Цей закон є базовим нормативним документом для функціонування сфери фізичної культури і спорту в Україні.

3. Державні стратегії та програми

Важливим елементом програмно-нормативного забезпечення є державні стратегії та програми.

Вони визначають:

- стратегічні цілі розвитку фізичної культури і спорту;
- пріоритетні напрями державної політики;
- конкретні заходи;
- відповідальних виконавців;
- механізми реалізації;
- очікувані результати;
- показники ефективності.

Стратегічні документи дозволяють перейти від загального визначення державної політики до конкретних практичних заходів.

4. Основні напрями державної політики у сфері фізичної культури і спорту

До основних напрямів державної політики належать:

Розвиток масової фізичної культури

Створення умов для регулярної рухової активності населення та популяризація здорового способу життя.

Розвиток дитячо-юнацького спорту

Залучення дітей і молоді до систематичних занять фізичною культурою та спортом, виявлення спортивних талантів і підготовка спортивного резерву.

Спорт вищих досягнень

Підготовка спортсменів до участі у всеукраїнських і міжнародних змаганнях.

Розвиток спорту осіб з інвалідністю

Створення умов для доступу людей з інвалідністю до фізкультурно-спортивної діяльності.

Розвиток спортивної інфраструктури

Будівництво, реконструкція та модернізація спортивних споруд.

Підготовка кадрів

Формування системи професійної підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації фахівців.

Міжнародне спортивне співробітництво

Участь України в міжнародному спортивному русі та розвиток співпраці з міжнародними спортивними організаціями.

5. Нормативні документи у сфері освіти і фізичної культури

Для організації фізичного виховання та підготовки фахівців важливе значення мають документи, які регулюють освітній процес.

До них належать:

- закони України у сфері освіти;
- стандарти вищої освіти;
- освітні програми;
- професійні стандарти;
- навчальні плани;
- положення закладів освіти;
- нормативні документи щодо організації практичної підготовки;
- документи щодо безпеки освітнього та спортивного процесу.

Вони визначають зміст підготовки майбутніх фахівців, перелік компетентностей, результати навчання та організацію освітнього процесу.

6. Нормативне забезпечення спортивної діяльності

Спортивна діяльність регулюється не лише загальними законами, а й спеціальними нормативними документами.

До них належать:

- правила змагань;
- регламенти спортивних федерацій;
- положення про проведення спортивних заходів;
- вимоги до спортивних споруд;
- правила безпеки;
- антидопінгові правила;
- документи щодо спортивної класифікації;

- положення про присвоєння спортивних звань і розрядів.

Такі документи забезпечують організованість, безпеку та єдність правил спортивної діяльності.

7. Державні та місцеві програми

Розвиток фізичної культури і спорту відбувається не лише на загальнодержавному, а й на регіональному та місцевому рівнях.

Обласні, районні та місцеві програми можуть передбачати:

- фінансування спортивних заходів;
- розвиток спортивної інфраструктури;
- підтримку спортивних клубів;
- розвиток дитячо-юнацького спорту;
- проведення змагань;
- підтримку спортсменів і тренерів;
- популяризацію фізичної активності серед населення.

Таким чином, програмно-нормативна система має багаторівневий характер.

8. Спортивна класифікація

Важливим нормативним елементом спортивної системи є спортивна класифікація.

Вона визначає рівень спортивної майстерності та встановлює відповідні спортивні розряди і звання.

Спортивна класифікація використовується для:

- оцінювання спортивних досягнень;
- стимулювання спортсменів;
- визначення рівня спортивної майстерності;
- формування спортивного резерву;
- організації системи підготовки спортсменів.

9. Антидопінгове регулювання

Одним із важливих напрямів нормативного забезпечення сучасного спорту є боротьба з допінгом.

Антидопінгові правила спрямовані на:

- забезпечення чесної спортивної конкуренції;
- захист здоров'я спортсменів;
- запобігання використанню заборонених речовин і методів;
- формування культури чистого спорту;
- дотримання міжнародних спортивних стандартів.

Для спортсменів і тренерів знання антидопінгових правил є важливою складовою професійної компетентності.

10. Значення програмно-нормативної бази для фахівця

Майбутній фахівець у сфері фізичної культури і спорту повинен уміти працювати з нормативною документацією.

Знання нормативно-правової бази дозволяє:

- правильно організовувати спортивні заняття;

- дотримуватися вимог безпеки;
- планувати спортивні заходи;
- знати права та обов'язки учасників;
- правильно вести документацію;
- організовувати змагання;
- дотримуватися антидопінгових правил;
- забезпечувати законність професійної діяльності.

Таким чином, нормативно-правова компетентність є важливою складовою професійної компетентності фахівця.

11. Практичні завдання

Завдання 1. Аналіз нормативного документа

Оберіть один нормативно-правовий документ у сфері фізичної культури і спорту.

Проаналізуйте його за планом:

1. Назва документа.
2. Дата прийняття.
3. Мета документа.
4. Основні положення.
5. На кого поширюється його дія?
6. Які питання фізичної культури і спорту він регулює?
7. Значення документа для професійної діяльності фахівця.

Завдання 2. «Знайди нормативну основу»

Визначте, який тип нормативного документа необхідно використати в кожній ситуації:

1. Організація міського спортивного турніру.
 2. Проведення уроку фізичної культури.
 3. Організація тренувань дітей.
 4. Проведення антидопінгового контролю.
 5. Організація навчальної практики студента.
 6. Присвоєння спортсмену спортивного розряду.
 7. Організація спортивного заходу для людей з інвалідністю.
- Обґрунтуйте свою відповідь.

Завдання 3. Ситуаційна задача

Проаналізуйте ситуацію:

Тренер планує провести спортивні змагання серед дітей. Він не перевіряв вимоги до безпеки, не ознайомився з правилами проведення змагань та не підготував необхідну документацію.

Дайте відповіді:

1. Які нормативні питання повинен був перевірити тренер?
2. Чому знання нормативних документів є важливим?
3. Які ризики можуть виникнути через недотримання встановлених вимог?
4. Які документи необхідно врахувати під час організації змагань?

Завдання 4. Аналіз державної програми

Знайдіть чинну державну або місцеву програму розвитку фізичної культури і спорту.

Визначте:

- назву програми;
- термін її реалізації;
- основну мету;
- основні завдання;
- цільові групи;
- основні заходи;
- джерела фінансування;
- очікувані результати;
- показники ефективності.

Завдання 5. Практична ситуація

Уявіть, що ви працюєте тренером спортивного клубу.

Вам необхідно організувати спортивний захід для дітей віком 10–12 років.

Складіть перелік нормативних та організаційних питань, які необхідно вирішити до початку заходу.

Контрольні запитання

1. Що таке програмно-нормативні засади розвитку фізичної культури і спорту?
2. Яке значення має нормативно-правове регулювання сфери фізичної культури і спорту?
3. Який закон є основним спеціальним законодавчим актом у сфері фізичної культури і спорту?
4. Які питання регулює Закон України «Про фізичну культуру і спорт»?
5. Яку роль відіграють державні стратегії та програми?
6. Які основні напрями державної політики у сфері фізичної культури і спорту?
7. Що таке нормативно-правовий акт?
8. Які документи регулюють фізичне виховання в закладах освіти?
9. Яке значення мають стандарти вищої освіти?
10. Що таке спортивна класифікація?

Висновки

Програмно-нормативні засади є важливою складовою системи розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Вони визначають правові, організаційні, соціальні та економічні основи функціонування галузі, права й обов'язки її учасників, основні напрями державної політики та механізми реалізації спортивних програм.

Основою нормативного регулювання є Конституція України, спеціальне законодавство у сфері фізичної культури і спорту, законодавство про освіту,

державні та місцеві програми, стандарти, правила проведення спортивних змагань та інші нормативні документи.

Важливу роль відіграють державні та місцеві програми, які визначають конкретні завдання, заходи, ресурси та очікувані результати розвитку фізичної культури і спорту.

Для майбутнього фахівця знання програмно-нормативної бази є необхідною складовою професійної компетентності. Воно дає можливість правильно організовувати навчальний і тренувальний процес, проводити спортивні заходи, забезпечувати безпеку учасників, дотримуватися антидопінгових вимог та реалізовувати професійну діяльність відповідно до чинних норм.

Отже, ефективний розвиток фізичної культури і спорту неможливий без чіткої та системної нормативно-правової основи. Постійне оновлення законодавства, удосконалення державних програм і підвищення нормативної компетентності фахівців є важливими умовами подальшого розвитку фізкультурно-спортивної сфери України.

Практичне заняття 8

Тема: «Професійна діяльність тренера-викладача у формуванні фізичної культури особистості»

Мета заняття

Сформувати у здобувачів вищої освіти цілісне уявлення про професійну діяльність тренера-викладача, його роль у формуванні фізичної культури особистості; розкрити зміст, основні завдання, принципи та методи роботи тренера-викладача; визначити значення педагогічних, психологічних, організаційних і професійних компетентностей у роботі з особами різного віку та рівня фізичної підготовленості.

Завдання заняття

1. Розкрити сутність професійної діяльності тренера-викладача.
2. Визначити основні функції та завдання тренера-викладача.
3. Охарактеризувати роль тренера-викладача у формуванні фізичної культури особистості.
4. Розглянути основні принципи організації навчально-тренувального процесу.
5. Охарактеризувати професійні, педагогічні та психологічні якості тренера-викладача.
6. Визначити роль мотивації у формуванні потреби в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом.
7. Проаналізувати основні методи навчання, виховання та спортивної підготовки.
8. Сформувати навички планування та організації навчально-тренувального заняття.
9. Розвивати вміння оцінювати професійні дії тренера-викладача в різних педагогічних ситуаціях.

1. Теоретична частина

1.1. Поняття професійної діяльності тренера-викладача

Тренер-викладач — це фахівець, який здійснює навчальну, тренувальну, виховну та організаційну діяльність у сфері фізичної культури і спорту.

Професійна діяльність тренера-викладача спрямована не лише на досягнення спортивного результату, а й на всебічний розвиток особистості.

У процесі роботи тренер-викладач:

- навчає рухових дій та спортивних вправ;
- розвиває фізичні якості;
- формує правильне ставлення до фізичної активності;
- виховує дисциплінованість і відповідальність;
- формує навички здорового способу життя;
- розвиває морально-вольові якості;
- контролює рівень фізичної підготовленості;
- планує навчально-тренувальний процес;
- організовує участь у змаганнях;
- забезпечує безпечні умови занять;
- здійснює індивідуальний підхід до спортсменів.

Таким чином, тренер-викладач одночасно виступає педагогом, наставником, організатором, психологом та мотиватором.

2. Фізична культура особистості

Фізична культура особистості — це сукупність знань, умінь, навичок, цінностей, мотивів і звичок, пов'язаних із фізичною активністю, здоров'ям та фізичним самовдосконаленням людини.

Фізична культура особистості включає:

- знання про фізичну культуру і спорт;
- розуміння значення рухової активності;
- рівень фізичної підготовленості;
- рухові навички;
- сформовані потреби у фізичній активності;
- мотивацію до занять;
- дотримання здорового способу життя;
- навички самоконтролю;
- відповідальне ставлення до власного здоров'я.

Формування фізичної культури особистості є тривалим процесом, у якому важливу роль відіграє професійна діяльність тренера-викладача.

3. Роль тренера-викладача у формуванні фізичної культури особистості

Тренер-викладач безпосередньо впливає на ставлення людини до фізичної культури та спорту.

Основними напрямками цього впливу є:

Формування мотивації

Тренер допомагає сформувати позитивне ставлення до занять, визначити особисті цілі та підтримувати інтерес до фізичної активності.

Формування рухових умінь

Фахівець навчає правильному виконанню фізичних вправ, техніки та тактики обраного виду спорту.

Розвиток фізичних якостей

У процесі тренувань розвиваються:

- сила;
- швидкість;
- витривалість;
- гнучкість;
- спритність;
- координаційні здібності.

Виховання особистісних якостей

Спортивна діяльність сприяє формуванню:

- дисциплінованості;
- наполегливості;
- цілеспрямованості;
- відповідальності;
- самоконтролю;
- впевненості у власних силах;
- уміння працювати в команді.

Формування здорового способу життя

Тренер формує у вихованців розуміння важливості рухової активності, раціонального режиму дня, відпочинку та інших складових здорового способу життя.

4. Основні функції тренера-викладача

Професійна діяльність тренера-викладача реалізується через низку взаємопов'язаних функцій.

Освітня функція

Передбачає передачу знань і формування рухових умінь та навичок.

Виховна функція

Спрямована на формування моральних, вольових і соціальних якостей особистості.

Розвивальна функція

Забезпечує фізичний, інтелектуальний та особистісний розвиток спортсмена.

Організаційна функція

Передбачає планування та організацію тренувань, змагань, спортивних заходів.

Діагностична функція

Пов'язана з визначенням рівня фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості спортсмена.

Мотиваційна функція

Спрямована на формування та підтримку внутрішньої мотивації до занять.

Контрольна функція

Передбачає систематичне оцінювання результатів навчально-тренувального процесу.

Комунікативна функція

Забезпечує ефективну взаємодію тренера зі спортсменами, батьками, колегами та іншими учасниками спортивного процесу.

5. Принципи діяльності тренера-викладача

Ефективна професійна діяльність тренера-викладача ґрунтується на таких принципах:

- систематичності;
- послідовності;
- доступності;
- свідомості та активності;
- індивідуалізації;
- поступового підвищення навантаження;
- наочності;
- міцності засвоєння знань і навичок;
- безпеки;
- педагогічної доцільності.

Особливого значення набуває принцип індивідуального підходу. Фізичні можливості, вік, рівень підготовленості, мотивація та психологічні особливості кожної людини можуть суттєво відрізнятися.

6. Методи роботи тренера-викладача

У професійній діяльності тренер використовує різноманітні методи.

Словесні методи

- пояснення;
- розповідь;
- інструктаж;
- бесіда;
- аналіз помилок;
- переконання.

Наочні методи

- демонстрація вправ;
- показ технічних елементів;
- використання відеоматеріалів;
- спостереження за виконанням вправ.

Практичні методи

- багаторазове виконання вправ;
- цілісний та розчленований метод навчання;
- тренувальні вправи;
- ігровий метод;
- змагальний метод.

Методи стимулювання та мотивації

- заохочення;

- постановка цілей;
- позитивне підкріплення;
- створення ситуації успіху;
- індивідуальний зворотний зв'язок.

7. Планування діяльності тренера-викладача

Професійна діяльність тренера повинна бути системною та спланованою.

Планування може здійснюватися на різних рівнях:

- перспективне;
- річне;
- місячне;
- тижневе;
- оперативне;
- планування окремого заняття.

Під час планування необхідно враховувати:

- вік спортсменів;
- стать;
- рівень фізичної підготовленості;
- стан здоров'я;
- спортивну кваліфікацію;
- мету підготовки;
- етап тренувального процесу;
- обсяг та інтенсивність навантаження;
- умови проведення занять;
- індивідуальні особливості спортсменів.

8. Структура навчально-тренувального заняття

Типове заняття складається з трьох основних частин.

Підготовча частина

Основне завдання — підготовка організму до фізичного навантаження.

Може включати:

- шикування;
- повідомлення завдань;
- ходьбу та біг;
- загальнорозвивальні вправи;
- спеціальні підготовчі вправи.

Основна частина

Спрямована на реалізацію головних завдань заняття:

- навчання техніки;
- розвиток фізичних якостей;
- тактичну підготовку;
- спеціальну фізичну підготовку;
- виконання тренувальних вправ.

Заключна частина

Передбачає поступове зниження фізичного навантаження та підбиття підсумків.

Може включати:

- відновлювальні вправи;
- вправи на розслаблення;
- дихальні вправи;
- підбиття підсумків;
- оцінювання роботи спортсменів;
- повідомлення завдань для самостійної роботи.

9. Професійні якості тренера-викладача

Ефективність діяльності тренера залежить не лише від його професійних знань, а й від особистісних якостей.

До основних якостей належать:

- професійна компетентність;
- відповідальність;
- організованість;
- комунікабельність;
- терпіння;
- педагогічний такт;
- справедливість;
- наполегливість;
- емоційна врівноваженість;
- лідерські якості;
- здатність до самоаналізу;
- готовність до професійного розвитку.

Важливою є здатність тренера бути позитивним прикладом для своїх вихованців.

10. Психологічні аспекти діяльності тренера

Спортсмен може мати різний рівень мотивації, упевненості, тривожності та стресостійкості.

Тренер повинен уміти:

- підтримувати позитивний психологічний клімат;
- розуміти індивідуальні особливості спортсменів;
- правильно реагувати на невдачі;
- допомагати долати страх і невпевненість;
- запобігати конфліктам;
- підтримувати командну взаємодію;
- формувати адекватну самооцінку;
- використовувати конструктивну критику.

Особливо важливо не допускати приниження, дискримінації, психологічного тиску або інших форм неприпустимої поведінки.

Завдання 1. Розроблення плану заняття

Розробіть план навчально-тренувального заняття для обраної вікової групи.

Визначте:

1. Вік спортсменів.
2. Вид спорту.
3. Тему заняття.
4. Мету.
5. Завдання.
6. Підготовчу частину.
7. Основну частину.
8. Заключну частину.
9. Необхідний інвентар.
10. Методи контролю.

Завдання 2. Ситуаційна задача «Мотивація спортсмена»

Спортсмен регулярно пропускає тренування та демонструє низьку зацікавленість у заняттях. Тренер постійно критикує його за низькі результати, після чого мотивація спортсмена ще більше знижується.

Проаналізуйте ситуацію та дайте відповіді:

1. У чому полягає помилка тренера?
2. Які фактори можуть впливати на мотивацію спортсмена?
3. Які методи мотивації доцільно використати?
4. Як змінити стиль спілкування тренера?
5. Як сформувати ситуацію успіху?

Завдання 3. Ситуаційна задача «Індивідуальний підхід»

У групі займаються 12 спортсменів. Частина з них має високий рівень фізичної підготовленості, інші лише починають займатися спортом. Тренер дає всім однакове навантаження.

Визначте:

- які проблеми можуть виникнути;
- чому необхідна індивідуалізація;
- як диференціювати навантаження;
- які методи контролю можна використати.

Завдання 4. Аналіз професійної поведінки

Розгляньте ситуації та визначте, чи відповідає поведінка тренера принципам професійної етики:

1. Тренер однаково оцінює спортсменів незалежно від особистих симпатій.
2. Тренер принижує спортсмена перед групою за невдалий виступ.
3. Тренер підтримує спортсмена після поразки.
4. Тренер використовує образливі прізвиська.
5. Тренер пояснює причини своїх вимог.
6. Тренер демонструє власним прикладом дотримання спортивної дисципліни.

Обґрунтуйте свої відповіді.

Завдання 5. «Тренер як наставник»

Напишіть коротке есе на тему:

«Яким повинен бути тренер, щоб стати справжнім наставником для спортсмена?»

Розкрийте роль довіри, авторитету, мотивації, особистого прикладу та професійної компетентності.

Контрольні запитання

1. Хто такий тренер-викладач?
2. У чому полягає професійна діяльність тренера-викладача?
3. Що таке фізична культура особистості?
4. Яку роль відіграє тренер у формуванні фізичної культури особистості?
5. Які основні функції виконує тренер-викладач?
6. Що передбачає освітня функція тренера?
7. У чому полягає виховна функція?
8. Яке значення має мотиваційна функція?
9. Які основні принципи діяльності тренера-викладача?
10. Що таке індивідуальний підхід?

Висновки

Професійна діяльність тренера-викладача має комплексний характер і спрямована не лише на формування спортивної майстерності, а й на всебічний розвиток особистості. Тренер одночасно виконує освітню, виховну, розвивальну, організаційну, мотиваційну, діагностичну та комунікативну функції.

Важливим результатом діяльності тренера є формування фізичної культури особистості, яка передбачає наявність знань про фізичну активність, сформованих рухових умінь, позитивної мотивації до занять, відповідального ставлення до власного здоров'я та готовності до самовдосконалення.

Ефективність роботи тренера залежить від його професійної компетентності, педагогічної майстерності, психологічної культури, комунікативних здібностей, уміння застосовувати індивідуальний підхід та створювати позитивну атмосферу під час занять.

Особливого значення набуває професійна етика. Повага до спортсмена, справедливість, відповідальність, чесність і особистий приклад тренера сприяють формуванню позитивного ставлення до спорту та здорового способу життя.

Отже, тренер-викладач є не лише організатором навчально-тренувального процесу, а й педагогом і наставником, який суттєво впливає на фізичний, психологічний, моральний та соціальний розвиток особистості. Якісна професійна діяльність тренера є важливою умовою формування фізично активної, здорової, дисциплінованої та всебічно розвиненої людини.

Практичне заняття 9

Тема: «Професійні ролі та практики фахівців фізичної культури і спорту»

Мета заняття

Сформувати у здобувачів вищої освіти системне уявлення про професійні ролі, функції та практичну діяльність фахівців у сфері фізичної культури і спорту; ознайомити з різноманітністю професій у спортивній галузі, особливостями виконання професійних обов'язків, необхідними компетентностями та вимогами до сучасного фахівця; розвивати здатність аналізувати професійні ситуації та приймати обґрунтовані рішення.

Завдання заняття

1. Розкрити поняття професійної ролі та професійної практики фахівця.
2. Охарактеризувати основні професійні ролі у сфері фізичної культури і спорту.
3. Визначити основні функції фахівців різних напрямів спортивної діяльності.
4. Проаналізувати особливості роботи тренера, учителя фізичної культури, викладача, спортивного менеджера та інших фахівців.
5. Визначити професійні компетентності, необхідні для ефективної діяльності.
6. Розглянути значення комунікативних, організаційних та цифрових навичок.
7. Охарактеризувати етичні засади професійної діяльності.
8. Навчитися аналізувати професійні ситуації та визначати оптимальні способи їх вирішення.
9. Сформувати навички планування професійної діяльності та професійного саморозвитку.

1. Теоретична частина

1.1. Поняття професійної ролі

Професійна роль — це сукупність очікувань, обов'язків, функцій, моделей поведінки та компетентностей, які пов'язані з виконанням певної професійної діяльності.

У сфері фізичної культури і спорту професійні ролі є різноманітними. Один фахівець може виконувати одночасно декілька ролей залежно від місця роботи та специфіки діяльності.

Наприклад, тренер може одночасно виступати як:

- педагог;
- наставник;
- організатор;
- мотиватор;
- консультант;
- менеджер;
- контролер результатів.

2. Професійні практики фахівців

Професійна практика — це конкретні способи та форми застосування фахівцем своїх знань, умінь, навичок і компетентностей у професійній діяльності.

До професійних практик у сфері фізичної культури і спорту належать:

- проведення фізкультурно-оздоровчих занять;
- організація навчально-тренувального процесу;
- планування тренувань;
- проведення спортивних змагань;
- оцінювання фізичної підготовленості;
- спортивне консультування;
- організація спортивних заходів;
- управління спортивними організаціями;
- науково-дослідна діяльність;
- популяризація фізичної активності;
- використання цифрових технологій;
- професійна комунікація.

3. Основні професійні ролі у сфері фізичної культури і спорту

3.1. Учитель фізичної культури

Учитель фізичної культури організовує освітній процес, спрямований на фізичний розвиток учнів, формування рухових умінь, знань про здоровий спосіб життя та позитивного ставлення до фізичної активності.

Основні функції:

- планування уроків;
- навчання фізичних вправ;
- розвиток фізичних якостей;
- організація рухової активності;
- контроль результатів;
- виховання дисциплінованості;
- забезпечення безпеки.

4. Тренер

Тренер організовує та здійснює навчально-тренувальний процес з метою розвитку фізичних, технічних, тактичних і психологічних можливостей спортсменів.

Основними напрямками діяльності тренера є:

- планування тренувального процесу;
- підбір вправ;
- дозування навантаження;
- контроль результатів;
- аналіз спортивної діяльності;
- підготовка до змагань;
- психологічна підтримка;
- формування командної взаємодії.

Тренер також виконує роль наставника та допомагає спортсмену формувати довгострокову мотивацію.

5. Викладач фізичної культури і спорту

Викладач закладу вищої освіти здійснює освітню, методичну, наукову та організаційну діяльність.

Основні професійні практики:

- проведення лекцій і практичних занять;
- розроблення навчально-методичних матеріалів;
- оцінювання результатів навчання;
- організація практичної підготовки;
- проведення наукових досліджень;
- керівництво студентськими дослідженнями;
- професійне консультування.

6. Фітнес-тренер та інструктор

Фітнес-тренер організовує фізкультурно-оздоровчі заняття з урахуванням індивідуальних цілей та можливостей клієнта.

Основні професійні практики:

- первинне оцінювання фізичної підготовленості;
- визначення цілей занять;
- складання програми тренувань;
- проведення індивідуальних та групових занять;
- контроль виконання вправ;
- корекція навантаження;
- мотиваційна підтримка.

7. Спортивний менеджер

Спортивний менеджер забезпечує організацію та управління діяльністю спортивних організацій, клубів, федерацій або спортивних проєктів.

Його професійна діяльність може включати:

- стратегічне планування;
- управління персоналом;
- організацію спортивних заходів;
- фінансове планування;
- роботу з партнерами;
- маркетинг;
- комунікацію;
- пошук спонсорів;
- управління спортивними проєктами.

8. Спортивний суддя

Спортивний суддя забезпечує дотримання правил під час проведення змагань.

До його функцій належать:

- контроль за дотриманням правил;
- оцінювання дій спортсменів;
- фіксація результатів;
- прийняття рішень у межах компетенції;
- забезпечення об'єктивності змагань.

Суддя повинен бути неупередженим, компетентним і відповідальним.

9. Методист та організатор фізкультурно-спортивної діяльності

Методист бере участь у плануванні та методичному забезпеченні фізкультурно-спортивної роботи.

Організатор спортивної діяльності забезпечує підготовку та проведення спортивних заходів, координує роботу учасників і контролює виконання організаційних завдань.

Практичні завдання

Завдання 1. Професіограма

Оберіть одну професію у сфері фізичної культури і спорту та складіть її професіограму.

Необхідно визначити:

1. Назву професії.
2. Основне місце роботи.
3. Основні професійні обов'язки.
4. Необхідний рівень освіти.
5. Професійні знання.
6. Практичні навички.
7. Особистісні якості.
8. Комунікативні компетентності.
9. Цифрові навички.
10. Перспективи професійного розвитку.

Завдання 2. Ситуаційна задача «Робота тренера»

Тренер спортивної секції помітив, що частина спортсменів демонструє високі результати, а інша частина не встигає виконувати завдання. Незважаючи на це, тренер використовує однакове навантаження для всієї групи.

Проаналізуйте ситуацію:

1. У чому полягає проблема?
2. Яку професійну роль повинен реалізувати тренер?
3. Чому важливий індивідуальний підхід?
4. Як можна диференціювати навантаження?
5. Які методи контролю можна використати?

Завдання 3. Ситуаційна задача «Конфлікт»

Спортсмен незадоволений рішенням тренера щодо складу команди та відкрито висловлює своє невдоволення під час тренування.

Визначте:

1. Як повинен діяти тренер?
2. Які комунікативні навички необхідні?
3. Як уникнути загострення конфлікту?
4. Чому важливі об'єктивність і справедливість?
5. Які дії тренера будуть професійно неетичними?

Завдання 4. Розроблення професійного кейсу

Створіть професійну ситуацію для одного з фахівців:

- тренера;
- учителя фізичної культури;
- спортивного менеджера;
- фітнес-тренера;
- викладача ЗВО.

Опишіть проблему та запропонуйте алгоритм її вирішення.

Завдання 5. «Мій професійний портрет»

Створіть модель власного професійного портрета як майбутнього фахівця.

Визначте:

- професійну роль;
- сильні сторони;
- професійні знання;
- практичні навички;
- компетентності, які потрібно розвивати;
- бажане місце роботи;
- професійні цілі;
- шляхи професійного розвитку.

Контрольні запитання

1. Що таке професійна роль?
2. Що розуміють під професійною практикою?
3. Які основні професії існують у сфері фізичної культури і спорту?
4. Які функції виконує тренер?
5. Які професійні завдання виконує учитель фізичної культури?
6. У чому полягає діяльність викладача фізичної культури і спорту?
7. Які функції виконує спортивний менеджер?
8. Яка роль спортивного судді?
9. Що входить до професійних практик фітнес-тренера?
10. Які професійні компетентності необхідні сучасному фахівцю?

Висновки

Професійна діяльність у сфері фізичної культури і спорту є багатофункціональною та охоплює широкий спектр професійних ролей. Фахівці можуть працювати в системі освіти, спортивних клубах, федераціях, фітнес-центрах, органах управління, наукових установах та інших організаціях.

Кожна професійна роль має свої специфічні функції та вимоги. Учитель фізичної культури переважно реалізує освітню та виховну функції, тренер — навчально-тренувальну та мотиваційну, спортивний менеджер — організаційну та управлінську, спортивний суддя — контрольну й арбітражну, а науковець — дослідницьку функцію.

Ефективна професійна діяльність потребує поєднання спеціальних знань, практичних умінь, педагогічних, комунікативних, організаційних, цифрових та дослідницьких компетентностей.

Особливого значення набувають професійна етика, відповідальність, повага до особистості, об'єктивність, справедливість та здатність створювати безпечне й сприятливе середовище для фізкультурно-спортивної діяльності.

Сучасна спортивна галузь активно використовує цифрові технології, спортивну аналітику, індивідуалізовані програми та нові форми професійної комунікації. Тому фахівець повинен бути готовим до постійного навчання та професійного саморозвитку.

Отже, професійна майстерність фахівця фізичної культури і спорту визначається не лише рівнем спеціальної підготовки, а й здатністю ефективно виконувати різні професійні ролі, застосовувати сучасні практики, працювати з людьми, дотримуватися етичних норм та постійно вдосконалювати свої компетентності.

Практичне заняття 10

Тема: «Освітня та позааудиторна діяльність здобувача ЗВО»

Мета заняття

Сформувати у здобувачів вищої освіти системне уявлення про зміст, форми та організацію освітньої й позааудиторної діяльності у закладі вищої освіти; визначити роль самостійної роботи, навчальної дисципліни, академічної активності, студентського самоврядування та громадської діяльності у професійному й особистісному становленні здобувача; сформувати навички ефективного планування власної освітньої та позааудиторної діяльності.

Завдання заняття

1. Розкрити сутність освітньої діяльності здобувача вищої освіти.
2. Охарактеризувати основні форми організації освітнього процесу у ЗВО.
3. Визначити роль лекційних, практичних, семінарських занять та самостійної роботи.
4. Розглянути особливості організації індивідуальної освітньої діяльності студента.
5. Розкрити поняття та основні форми позааудиторної діяльності.
6. Визначити значення студентського самоврядування та громадської активності.
7. Проаналізувати роль наукової, спортивної, культурної та волонтерської діяльності.

8. Сформувати навички планування навчального часу та позааудиторної активності.

9. Розвивати відповідальність, самостійність, організованість та здатність до самоосвіти.

10. Визначити взаємозв'язок освітньої та позааудиторної діяльності з професійним становленням майбутнього фахівця.

1. Теоретична частина

1.1. Освітня діяльність здобувача ЗВО

Освітня діяльність здобувача вищої освіти — це систематична діяльність, спрямована на здобуття знань, формування професійних компетентностей, практичних умінь, навичок і особистісних якостей, необхідних для майбутньої професійної діяльності.

Навчання у ЗВО передбачає не лише відвідування занять, а й активну самостійну роботу студента.

Здобувач вищої освіти є активним учасником освітнього процесу та несе відповідальність за результати власного навчання.

До основних складових освітньої діяльності належать:

- відвідування навчальних занять;
- виконання практичних і семінарських завдань;
- самостійне опрацювання навчального матеріалу;
- підготовка індивідуальних завдань;
- проходження практики;
- виконання курсових та інших робіт;
- підготовка до контрольних заходів;
- участь у науково-дослідній діяльності;
- самоосвіта;
- професійне самовдосконалення.

2. Форми організації освітнього процесу

Освітній процес у ЗВО може здійснюватися в різних формах.

Лекція

Лекція спрямована на систематизоване подання викладачем основного навчального матеріалу.

Ефективна робота студента на лекції передбачає:

- уважне слухання;
- конспектування;
- фіксацію основних понять;
- формулювання запитань;
- осмислення матеріалу.

Практичне заняття

Практичне заняття спрямоване на застосування теоретичних знань на практиці.

Студент може виконувати:

- практичні вправи;

- розрахунки;
- аналіз ситуацій;
- тестові завдання;
- роботу з документами;
- професійні кейси;
- індивідуальні та групові завдання.

Семінарське заняття

Семінар передбачає активне обговорення навчальних питань, підготовку доповідей, презентацій та участь у дискусіях.

Лабораторне заняття

Лабораторна робота передбачає проведення досліджень, експериментів, спостережень та аналіз отриманих результатів.

Самостійна робота

Самостійна робота є важливою складовою освітнього процесу та передбачає самостійне опрацювання навчального матеріалу.

3. Самостійна робота здобувача

Самостійна робота — це діяльність студента, яку він виконує без безпосередньої постійної участі викладача.

Основними видами самостійної роботи є:

- опрацювання підручників;
- робота з науковими статтями;
- підготовка рефератів;
- підготовка презентацій;
- виконання індивідуальних завдань;
- підготовка до практичних занять;
- виконання навчальних проєктів;
- підготовка до контрольних заходів;
- пошук і аналіз інформації;
- виконання дослідницьких завдань.

Ефективність самостійної роботи залежить від уміння студента планувати час, визначати пріоритети та контролювати результати.

4. Академічна відповідальність здобувача

Здобувач вищої освіти повинен відповідально ставитися до освітнього процесу.

До основних проявів академічної відповідальності належать:

- систематичне навчання;
- своєчасне виконання завдань;
- дотримання правил ЗВО;
- самостійність виконання робіт;
- дотримання принципів академічної доброчесності;
- коректне використання джерел інформації;
- відповідальне ставлення до результатів навчання.

Важливою умовою успішного навчання є розуміння того, що здобувач несе особисту відповідальність за власний освітній результат.

5. Поняття позааудиторної діяльності

Позааудиторна діяльність — це діяльність здобувачів вищої освіти, яка здійснюється поза межами безпосередніх навчальних занять і спрямована на професійний, соціальний, культурний, фізичний та особистісний розвиток.

До основних напрямів позааудиторної діяльності належать:

- наукова;
- спортивна;
- культурно-мистецька;
- громадська;
- волонтерська;
- професійно орієнтована;
- студентське самоврядування;
- профорієнтаційна;
- міжнародна діяльність.

6. Науково-дослідна діяльність

Наукова діяльність допомагає студенту розвивати дослідницькі компетентності та поглиблювати професійні знання.

Основними формами є:

- участь у наукових конференціях;
- студентські наукові гуртки;
- підготовка тез і статей;
- проведення досліджень;
- участь у наукових проєктах;
- підготовка курсових і кваліфікаційних робіт;
- участь у конкурсах наукових робіт.

Для здобувачів фізкультурно-спортивних спеціальностей наукова діяльність може бути пов'язана з дослідженням фізичної підготовленості, методики тренування, фізичного виховання, психології спорту, спортивного менеджменту та інших напрямів.

7. Спортивна діяльність здобувача

Для студентів сфери фізичної культури і спорту особливого значення набуває спортивна діяльність.

Вона може включати:

- участь у спортивних секціях;
- університетські змагання;
- студентські спортивні ліги;
- організацію спортивних заходів;
- суддівство;
- волонтерство під час змагань;
- тренерську практику;

- популяризацію здорового способу життя.

Спортивна діяльність сприяє розвитку фізичних якостей, командної роботи, відповідальності та лідерських здібностей.

8. Культурно-мистецька діяльність

Культурна діяльність сприяє розвитку творчих здібностей, комунікації та загальної культури студента.

Формами такої діяльності можуть бути:

- участь у творчих колективах;
- концерти;
- фестивалі;
- виставки;
- театральні заходи;
- літературні вечори;
- творчі конкурси.

9. Волонтерська та громадська діяльність

Волонтерська діяльність є важливим засобом формування соціальної відповідальності.

Студенти можуть брати участь у:

- благодійних акціях;
- соціальних проєктах;
- волонтерських ініціативах;
- спортивних заходах;
- громадських організаціях;
- екологічних акціях;
- допомозі соціально вразливим групам.

Участь у громадській діяльності розвиває відповідальність, ініціативність, комунікативні та організаційні навички.

10. Студентське самоврядування

Студентське самоврядування є важливою формою участі здобувачів у житті ЗВО.

Студенти можуть брати участь у:

- роботі органів студентського самоврядування;
- організації культурних і спортивних заходів;
- обговоренні питань студентського життя;
- реалізації соціальних проєктів;
- представництві інтересів студентів;
- організації волонтерських ініціатив.

Студентське самоврядування формує лідерські, організаційні та комунікативні компетентності.

11. Професійна спрямованість позааудиторної діяльності

Позааудиторна діяльність може бути безпосередньо пов'язана з майбутньою професією.

Для майбутнього фахівця фізичної культури і спорту корисними є:

- робота у спортивних секціях;
- волонтерство на спортивних змаганнях;
- допомога в організації спортивних заходів;
- суддівство;
- участь у тренерській діяльності;
- проведення спортивно-оздоровчих заходів;
- участь у професійних конференціях;
- відвідування майстер-класів;
- професійні стажування.

Така діяльність дозволяє поєднати теоретичні знання з практичним досвідом.

12. Тайм-менеджмент здобувача

Поєднання навчання, самостійної роботи та позааудиторної діяльності потребує ефективного управління часом.

Основними принципами тайм-менеджменту є:

- визначення пріоритетів;
- постановка конкретних цілей;
- планування тижня;
- розподіл великих завдань на менші етапи;
- дотримання дедлайнів;
- чергування роботи та відпочинку;
- уникнення надмірної кількості паралельних завдань;
- регулярний аналіз результатів.

Ефективне планування дозволяє уникати перевантаження та підвищує результативність навчання.

13. Баланс освітньої та позааудиторної діяльності

Висока активність студента є позитивним явищем лише за умови раціонального поєднання різних видів діяльності.

Надмірне залучення до позааудиторних заходів може негативно впливати на навчання, якщо студент не вміє правильно розподіляти час.

Оптимальний баланс передбачає:

- виконання основних навчальних завдань;
- достатній час для самостійної роботи;
- участь у професійних і громадських заходах;
- фізичну активність;
- відпочинок;
- сон;
- особистий розвиток.

14. Професійне становлення здобувача

Освітня та позааудиторна діяльність створюють умови для професійного становлення майбутнього фахівця.

У процесі навчання студент формує:

- професійні знання;
- практичні навички;
- комунікативні компетентності;
- організаційні здібності;
- лідерські якості;
- критичне мислення;
- навички командної роботи;
- відповідальність;
- здатність до самоосвіти.

Таким чином, професійне становлення відбувається не лише на заняттях, а й через активну участь у житті університету та професійному середовищі.

Практичні завдання

Завдання 1. «Мій освітній процес»

Складіть схему власної освітньої діяльності протягом навчального тижня.

Врахуйте:

- лекції;
- практичні заняття;
- семінари;
- самостійну роботу;
- підготовку до контрольних заходів;
- виконання індивідуальних завдань;
- час на відпочинок.

Проаналізуйте, чи раціонально розподілений ваш час.

Завдання 2. «Мій баланс часу»

Складіть розподіл 24 годин доби між:

- навчанням;
- самостійною роботою;
- спортом;
- відпочинком;
- сном;
- особистими справами;
- громадською або позааудиторною діяльністю.

Після цього визначте, які види діяльності потребують оптимізації.

Завдання 3. Ситуаційна задача «Дедлайн»

Студент має підготувати презентацію, виконати практичну роботу, підготуватися до модульного контролю та взяти участь у спортивному заході. Усі завдання необхідно виконати протягом одного тижня.

Розробіть алгоритм дій студента.

Визначте:

1. Що необхідно виконати в першу чергу?
2. Як розподілити завдання за днями?
3. Які завдання можна виконувати паралельно?
4. Як передбачити час на відпочинок?
5. Як уникнути стресу та перевантаження?

Завдання 4. «Позааудиторна активність»

Оберіть один напрям позааудиторної діяльності:

- спорт;
- наука;
- волонтерство;
- студентське самоврядування;
- культура;
- професійна діяльність.

Складіть план участі студента в цьому напрямі протягом одного семестру.

План повинен містити:

- мету;
- завдання;
- основні заходи;
- терміни;
- необхідні ресурси;
- очікувані результати.

Завдання 5. Ситуаційна задача «Навчання чи позааудиторна діяльність?»

Студент активно бере участь у спортивних змаганнях та організації університетських заходів, але через це регулярно не виконує навчальні завдання.

Проаналізуйте ситуацію.

Дайте відповіді:

1. У чому полягає проблема?
2. Чи потрібно відмовитися від позааудиторної діяльності?
3. Як правильно поєднати навчання та активну участь у житті ЗВО?
4. Які навички необхідно розвивати студенту?
5. Яку роль відіграє тайм-менеджмент?

Завдання 6. «Професійний студентський портфоліо»

Складіть структуру власного студентського портфоліо.

Передбачте такі розділи:

1. Освітні досягнення.
2. Наукова діяльність.
3. Спортивні досягнення.
4. Професійна практика.
5. Волонтерська діяльність.
6. Сертифікати.

7. Участь у конференціях.
8. Громадська активність.
9. Особисті компетентності.
10. Професійні цілі.

16. Контрольні запитання

1. Що таке освітня діяльність здобувача вищої освіти?
2. Яку роль відіграє студент в освітньому процесі?
3. Які основні форми організації освітнього процесу у ЗВО?
4. Що таке самостійна робота студента?
5. Які види самостійної роботи ви знаєте?
6. Чому самостійна робота важлива для професійного становлення?
7. Що таке позааудиторна діяльність?
8. Які основні види позааудиторної діяльності існують?
9. Яке значення має наукова діяльність студента?
10. Яку роль відіграє спортивна діяльність у студентському житті?

Висновки

Освітня та позааудиторна діяльність є взаємопов'язаними складовими студентського життя. Освітня діяльність забезпечує здобуття теоретичних знань, практичних умінь і професійних компетентностей, тоді як позааудиторна діяльність створює додаткові можливості для особистісного, соціального, культурного та професійного розвитку.

Особливого значення для здобувача має самостійна робота, яка формує відповідальність, організованість, самостійність, критичне мислення та здатність до самоосвіти.

Участь у науковій, спортивній, волонтерській, культурній та громадській діяльності сприяє розвитку комунікативних, організаційних і лідерських якостей. Для майбутніх фахівців фізичної культури і спорту важливо поєднувати навчання з практичною участю у спортивних заходах, змаганнях, професійних проєктах і дослідницькій діяльності.

Важливою умовою ефективної студентської діяльності є раціональне використання часу. Правильне планування дозволяє поєднувати навчання, самостійну роботу, професійний розвиток, спорт, громадську активність та повноцінний відпочинок.

Отже, активна освітня та позааудиторна діяльність є важливим чинником професійного становлення здобувача ЗВО. Вона сприяє формуванню компетентного, відповідального, ініціативного та конкурентоспроможного майбутнього фахівця, здатного до постійного саморозвитку та ефективної професійної діяльності.

Практичне заняття 11

Тема: «Професійна діяльність фахівця з фізичної реабілітації / фізичної терапії»

Мета заняття

Сформувати у здобувачів вищої освіти системне уявлення про професійну діяльність фахівця з фізичної реабілітації / фізичної терапії, його роль у відновленні, підтриманні та покращенні фізичного функціонування людини; ознайомити з основними завданнями, функціями, професійними компетентностями та принципами роботи фахівця; сформувати навички аналізу професійних ситуацій і планування основних етапів фізкультурно-терапевтичного процесу.

Завдання заняття

1. Розкрити сутність професійної діяльності фахівця з фізичної реабілітації / фізичної терапії.
2. Визначити основні завдання та функції фахівця.
3. Охарактеризувати місце фізичної терапії у системі охорони здоров'я та відновлення функціональних можливостей людини.
4. Розглянути основні принципи професійної діяльності фізичного терапевта.
5. Ознайомитися з основними етапами фізкультурно-терапевтичного процесу.
6. Визначити значення первинного обстеження та оцінювання функціонального стану пацієнта.
7. Охарактеризувати основні засоби та методи фізичної терапії.
8. Розглянути особливості індивідуального підходу до пацієнта.
9. Визначити роль комунікації та професійної етики у роботі фахівця.
10. Сформувати навички аналізу професійних ситуацій та розроблення загального плану фізкультурно-терапевтичного втручання.

1. Теоретична частина

1.1. Поняття фізичної терапії та фізичної реабілітації

Фізична терапія є професійною діяльністю, спрямованою на відновлення, підтримання та розвиток рухових і функціональних можливостей людини, а також на підвищення її здатності до повсякденної активності та участі в суспільному житті.

У навчальній і професійній практиці також використовується поняття «фізична реабілітація», яке традиційно пов'язують із комплексом заходів, спрямованих на відновлення або компенсацію порушених функцій після захворювань, травм чи інших станів.

Основна увага фізичної терапії приділяється не лише окремому порушенню, а функціонуванню людини загалом.

Фахівець оцінює:

- рухові можливості;
- силу м'язів;
- рухливість суглобів;

- координацію;
- рівновагу;
- витривалість;
- здатність виконувати повсякденні дії;
- рівень фізичної активності;
- функціональні обмеження.

2. Мета професійної діяльності фізичного терапевта

Головною метою діяльності фахівця є сприяння відновленню або покращенню фізичного функціонування людини, її рухової активності, самостійності та якості життя.

Фахівець може працювати з людьми:

- після травм;
- після оперативних втручань;
- із захворюваннями опорно-рухового апарату;
- із неврологічними порушеннями;
- із серцево-судинними та іншими захворюваннями;
- з порушеннями рухової активності;
- після тривалої іммобілізації;
- із віковими функціональними змінами;
- для профілактики функціональних порушень.

3. Основні завдання фахівця

До основних завдань належать:

- проведення первинного обстеження;
- визначення функціональних порушень;
- оцінювання рухових можливостей;
- визначення цілей терапії;
- планування індивідуальної програми;
- проведення терапевтичних вправ;
- навчання правильним рухам;
- відновлення функціональних можливостей;
- контроль динаміки стану;
- корекція програми;
- навчання пацієнта самостійним вправам;
- профілактика повторних порушень;
- консультування щодо фізичної активності.

4. Функції фахівця з фізичної терапії

Діагностично-оцінювальна функція

Фахівець проводить оцінювання функціонального стану людини, визначає наявні порушення та обмеження активності.

Планувальна функція

На основі результатів оцінювання визначаються цілі та розробляється індивідуальний план втручання.

Терапевтична функція

Передбачає застосування засобів фізичної терапії для покращення функціонального стану людини.

Освітня функція

Фахівець навчає пацієнта правильному виконанню вправ, принципам безпечної фізичної активності та самоконтролю.

Профілактична функція

Спрямована на попередження повторних травм, погіршення функціонального стану та розвитку вторинних ускладнень.

Мотиваційна функція

Передбачає підтримку мотивації людини до активної участі у процесі відновлення.

Контрольна функція

Полягає у регулярному оцінюванні результатів та корекції програми відповідно до динаміки стану.

5. Основні етапи професійної діяльності

Професійна діяльність фізичного терапевта може бути представлена як послідовний процес.

Етап 1. Первинне обстеження

Збирається необхідна інформація про стан людини, її скарги, функціональні можливості та обмеження.

Етап 2. Функціональне оцінювання

Визначаються конкретні показники, які характеризують рухові та функціональні можливості.

Етап 3. Формулювання цілей

Визначаються короткострокові та довгострокові цілі.

Цілі повинні бути:

- конкретними;
- реалістичними;
- досяжними;
- вимірюваними;
- орієнтованими на потреби людини.

Етап 4. Планування втручання

Визначаються засоби, методи, інтенсивність, тривалість та частота занять.

Етап 5. Реалізація програми

Фахівець проводить заплановані терапевтичні заходи та контролює їх виконання.

Етап 6. Моніторинг

Регулярно оцінюється реакція людини на навантаження та динаміка функціональних показників.

Етап 7. Корекція програми

За необхідності змінюються вправи, навантаження, частота або інші компоненти програми.

6. Засоби фізичної терапії

Одним із основних засобів фізичної терапії є терапевтичні вправи.

До них можуть належати:

- вправи на розвиток сили;
- вправи на гнучкість;
- вправи на координацію;
- вправи на рівновагу;
- вправи на витривалість;
- дихальні вправи;
- вправи для відновлення рухливості;
- вправи для формування правильних рухових стереотипів;
- функціональні вправи.

Вибір вправ залежить від індивідуальних потреб людини, її функціонального стану та визначених цілей.

7. Індивідуальний підхід

Одним із ключових принципів фізичної терапії є індивідуалізація.

Одна й та сама програма не може однаково ефективно застосовуватися до всіх людей.

Під час планування необхідно враховувати:

- вік;
- функціональний стан;
- характер порушень;
- фізичну підготовленість;
- рівень рухової активності;
- супутні фактори;
- професійну діяльність;
- спосіб життя;
- мотивацію;
- особисті цілі пацієнта.

8. Принципи професійної діяльності

Діяльність фахівця повинна базуватися на таких принципах:

- індивідуалізації;
- систематичності;
- поступовості;
- безпеки;
- цілеспрямованості;
- доступності;
- активної участі пацієнта;
- функціональної спрямованості;
- постійного контролю;
- доказовості професійних рішень.

Важливо, щоб втручання було спрямоване не лише на окремий симптом, а на покращення функціонування людини в реальних життєвих ситуаціях.

9. Комунікація з пацієнтом

Ефективна комунікація є важливою складовою професійної діяльності.

Фахівець повинен:

- уважно слухати пацієнта;
- пояснювати мету та зміст вправ;
- використовувати зрозумілу мову;
- надавати конструктивний зворотний зв'язок;
- враховувати побажання та цілі людини;
- підтримувати мотивацію;
- формувати довірливі професійні відносини.

Пацієнт повинен розуміти, чому він виконує певні вправи та як вони пов'язані з його цілями.

10. Професійна етика

Фахівець із фізичної терапії повинен дотримуватися професійних та етичних норм.

До основних принципів належать:

- повага до гідності людини;
- конфіденційність;
- професійна відповідальність;
- об'єктивність;
- чесність;
- недопущення дискримінації;
- дотримання професійних меж;
- забезпечення безпеки;
- компетентність;
- постійне професійне вдосконалення.

Фахівець не повинен виконувати професійні дії, що виходять за межі його компетентності.

11. Міждисциплінарна взаємодія

Фізичний терапевт часто працює у складі команди фахівців.

До команди можуть входити:

- лікарі;
- фізичні терапевти;
- ерготерапевти;
- психологи;
- медичні сестри;
- соціальні працівники;
- інші фахівці залежно від потреб людини.

Ефективна командна робота передбачає обмін професійною інформацією, узгодження цілей та координацію дій.

12. Документація та оцінювання результатів

Важливою частиною професійної діяльності є документування процесу роботи.

Фахівець повинен фіксувати:

- результати первинного оцінювання;
- визначені цілі;
- заплановані заходи;
- проведені заняття;
- реакцію людини на навантаження;
- динаміку функціонального стану;
- результати повторного оцінювання;
- рекомендації щодо подальшої активності.

Систематичне оцінювання дозволяє визначити ефективність обраної програми та своєчасно її коригувати.

14. Практичні завдання

Завдання 1. «Професійний портрет фізичного терапевта»

Складіть професійний портрет сучасного фахівця з фізичної терапії.

Визначте:

- професійні знання;
- практичні навички;
- комунікативні компетентності;
- організаційні здібності;
- етичні якості;
- психологічні якості;
- цифрові компетентності;
- навички професійного саморозвитку.

Завдання 2. Ситуаційна задача «Після травми»

Людина після травми нижньої кінцівки має труднощі під час ходьби, знижену силу м'язів та обмежену рухливість. Вона хоче якомога швидше повернутися до звичного рівня фізичної активності.

Проаналізуйте ситуацію та визначте:

1. Яку інформацію необхідно отримати під час первинного обстеження?
2. Які функціональні показники доцільно оцінити?
3. Які цілі можна визначити?
4. Які групи вправ можуть бути використані?
5. Як контролювати динаміку?
6. Чому важливо поступово збільшувати навантаження?

Завдання 3. Ситуаційна задача «Індивідуальний підхід»

Двоє пацієнтів мають подібні функціональні обмеження, але різний вік, рівень фізичної підготовленості та різні цілі.

Дайте відповіді:

1. Чи можна використовувати для них однакову програму?
2. Які фактори необхідно врахувати?

3. Як адаптувати навантаження?
4. Чому індивідуалізація є важливою?
5. Як визначити ефективність програми?

Завдання 4. Розроблення загального плану заняття

Оберіть умовну категорію пацієнтів та складіть загальний план фізкультурно-терапевтичного заняття.

Структура:

1. Категорія пацієнтів.
2. Мета.
3. Завдання.
4. Підготовча частина.
5. Основна частина.
6. Заключна частина.
7. Засоби та обладнання.
8. Методи контролю.
9. Очікувані результати.

Примітка: завдання виконується на навчальному, модельному рівні. Конкретні терапевтичні призначення для реального пацієнта мають визначатися відповідно до його стану та професійних показань.

Завдання 5. «Правильна комунікація»

Проаналізуйте ситуацію:

Пацієнт неправильно виконує вправу та через це швидко втрачає впевненість у своїх можливостях.

Запропонуйте правильний алгоритм дій фахівця:

1. Як звернути увагу на помилку?
2. Як пояснити правильне виконання?
3. Як підтримати мотивацію?
4. Який зворотний зв'язок буде конструктивним?
5. Яких висловлювань необхідно уникати?

Контрольні запитання

1. Що таке фізична терапія?
2. Що розуміють під фізичною реабілітацією?
3. Яка основна мета професійної діяльності фізичного терапевта?
4. Які основні завдання виконує фахівець із фізичної терапії?
5. Які функції виконує фізичний терапевт?
6. Що передбачає первинне обстеження?
7. У чому полягає функціональне оцінювання?
8. Яке значення має визначення цілей фізичної терапії?
9. Які етапи професійної діяльності фізичного терапевта?
10. Які основні засоби фізичної терапії ви знаєте?

Висновки

Професійна діяльність фахівця з фізичної терапії є комплексним процесом, спрямованим на відновлення, підтримання та покращення функціональних можливостей людини, її рухової активності та самостійності.

Основними складовими роботи фахівця є обстеження, функціональне оцінювання, визначення цілей, планування та проведення втручання, моніторинг результатів і корекція програми.

Важливим принципом професійної діяльності є індивідуальний підхід. Програма фізичної терапії повинна враховувати функціональний стан людини, її потреби, можливості, спосіб життя та особисті цілі.

Ефективність роботи фахівця значною мірою залежить від його професійних, комунікативних, аналітичних, організаційних та етичних компетентностей. Не менш важливими є здатність працювати в команді, дотримуватися професійних меж та постійно вдосконалювати свої знання і практичні навички.

Отже, фахівець із фізичної терапії є важливим учасником процесу відновлення та підтримки функціонального здоров'я людини. Його професійна діяльність повинна бути системною, індивідуалізованою, безпечною, етичною та орієнтованою на функціональні потреби й якість життя людини.

Практичне заняття 12

Тема: «Система фізичного виховання: структура, принципи та закономірності розвитку»

Мета заняття

Сформувати у здобувачів вищої освіти цілісне уявлення про систему фізичного виховання, її структуру, мету, завдання, принципи та закономірності розвитку; розкрити взаємозв'язок основних компонентів системи фізичного виховання; визначити роль фізичного виховання у всебічному розвитку особистості, зміцненні здоров'я та підготовці людини до професійної і соціальної діяльності.

Завдання заняття

1. Розкрити сутність поняття «система фізичного виховання».
2. Охарактеризувати мету та основні завдання системи фізичного виховання.
3. Розглянути структуру системи фізичного виховання.
4. Визначити основні компоненти системи фізичного виховання.
5. Охарактеризувати принципи фізичного виховання.
6. Розкрити основні закономірності процесу фізичного виховання.
7. Визначити взаємозв'язок фізичного, розумового, морального та соціального розвитку особистості.
8. Проаналізувати роль засобів і методів фізичного виховання.
9. Сформувати навички аналізу та моделювання системи фізичного виховання.
10. Розвивати вміння застосовувати теоретичні знання під час вирішення практичних педагогічних ситуацій.

1. Теоретична частина

1.1. Поняття системи фізичного виховання

Система фізичного виховання — це сукупність взаємопов'язаних організаційних, педагогічних, методичних, матеріально-технічних та соціальних компонентів, які забезпечують цілеспрямований процес фізичного розвитку, фізичної підготовки та формування фізичної культури особистості.

Система фізичного виховання має суспільний характер, оскільки її зміст та організація залежать від потреб суспільства, рівня розвитку освіти, науки, культури, медицини та спорту.

Головною метою системи є формування фізично, психічно та соціально розвиненої особистості, здатної ефективно використовувати фізичну активність у повсякденному житті та професійній діяльності.

2. Мета системи фізичного виховання

Основною метою системи фізичного виховання є забезпечення фізичного розвитку людини, зміцнення її здоров'я, формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та виховання стійкої потреби у фізичній активності.

Мета реалізується через:

- фізичний розвиток;
- фізичну підготовку;
- формування рухових умінь;
- зміцнення здоров'я;
- виховання морально-вольових якостей;
- формування знань про фізичну культуру;
- розвиток потреби у систематичних заняттях;
- підготовку до професійної та соціальної діяльності.

3. Завдання системи фізичного виховання

Завдання системи фізичного виховання умовно можна поділити на три основні групи.

Оздоровчі завдання

Спрямовані на:

- зміцнення здоров'я;
- підвищення функціональних можливостей організму;
- формування правильної постави;
- підвищення працездатності;
- профілактику гіподинамії;
- формування здорового способу життя.

Освітні завдання

Передбачають:

- формування знань про фізичну культуру;
- навчання рухових дій;
- формування рухових умінь і навичок;
- засвоєння правил безпечної фізичної активності;
- формування навичок самоконтролю.

Виховні завдання

Спрямовані на формування:

- дисциплінованості;
- відповідальності;
- наполегливості;
- цілеспрямованості;
- самостійності;
- організованості;
- взаємодопомоги;
- уміння працювати в команді.

4. Структура системи фізичного виховання

Система фізичного виховання складається з декількох взаємопов'язаних компонентів.

До основних компонентів належать:

1. **Мета і завдання.**
2. **Принципи.**
3. **Засоби фізичного виховання.**
4. **Методи навчання і виховання.**
5. **Організаційні форми.**
6. **Суб'єкти та учасники процесу.**
7. **Матеріально-технічне забезпечення.**
8. **Контроль та оцінювання результатів.**
9. **Нормативно-методичне забезпечення.**

Усі компоненти взаємодіють між собою та забезпечують цілісність системи.

5. Суб'єкти системи фізичного виховання

У системі фізичного виховання беруть участь різні суб'єкти.

До них належать:

- учні;
- здобувачі вищої освіти;
- учителі фізичної культури;
- викладачі;
- тренери;
- інструктори;
- фахівці з фізичної терапії;
- керівники спортивних організацій;
- батьки;
- громадські та спортивні організації;
- органи управління.

Ефективність системи залежить від узгодженої діяльності всіх її учасників.

6. Засоби фізичного виховання

Основним специфічним засобом фізичного виховання є фізична вправа.

Фізичні вправи можуть бути спрямовані на:

- розвиток сили;
- швидкості;
- витривалості;
- гнучкості;
- спритності;
- координаційних здібностей;
- формування рухових навичок.

До засобів фізичного виховання також належать природні фактори та гігієнічні чинники.

Природні фактори

- сонячне випромінювання;
- повітря;
- вода.

Гігієнічні чинники

- режим дня;
- харчування;
- сон;
- особиста гігієна;
- оптимальний режим праці та відпочинку.

7. Методи фізичного виховання

Метод — це спосіб організації діяльності, за допомогою якого реалізуються завдання фізичного виховання.

Основними методами є:

Словесний метод

Передбачає використання пояснення, розповіді, інструктажу, бесіди та команд.

Наочний метод

Передбачає демонстрацію фізичних вправ, технічних елементів, використання відеоматеріалів.

Практичний метод

Реалізується через безпосереднє виконання фізичних вправ.

Ігровий метод

Передбачає виконання вправ у формі рухливих або спортивних ігор.

Змагальний метод

Використовує елементи суперництва для підвищення активності та мотивації.

8. Організаційні форми фізичного виховання

Фізичне виховання реалізується в різних організаційних формах.

До них належать:

- уроки фізичної культури;
- практичні заняття;
- навчально-тренувальні заняття;
- спортивні секції;

- фізкультурно-оздоровчі заходи;
- змагання;
- самостійні заняття;
- ранкова гімнастика;
- активні перерви;
- туристичні заходи;
- спортивно-масові заходи.

9. Принципи системи фізичного виховання

Принципи визначають основні вимоги до організації та проведення фізичного виховання.

Принцип свідомості та активності

Людина повинна розуміти мету занять і активно брати участь у процесі.

Принцип доступності

Фізичне навантаження повинно відповідати можливостям та рівню підготовленості людини.

Принцип систематичності

Заняття повинні проводитися регулярно, оскільки тривалі перерви знижують ефективність фізичної підготовки.

Принцип поступовості

Фізичне навантаження необхідно збільшувати поступово з урахуванням адаптаційних можливостей організму.

Принцип індивідуалізації

Необхідно враховувати вік, стать, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я та індивідуальні особливості.

Принцип наочності

Ефективність навчання підвищується завдяки демонстрації правильного виконання вправ.

Принцип міцності

Рухові уміння та навички повинні формуватися так, щоб вони зберігалися та могли використовуватися в практичній діяльності.

Принцип оздоровчої спрямованості

Фізичне виховання має сприяти зміцненню здоров'я та підвищенню функціональних можливостей організму.

10. Закономірності процесу фізичного виховання

Закономірності відображають об'єктивні зв'язки, які визначають ефективність фізичного виховання.

Залежність результату від систематичності

Регулярна фізична активність сприяє поступовому розвитку фізичних можливостей.

Залежність результату від величини навантаження

Для розвитку організму необхідне адекватне навантаження, яке відповідає можливостям людини.

Адаптація організму

Організм пристосовується до фізичного навантаження, тому для подальшого розвитку необхідне поступове коригування тренувального впливу.

Взаємозв'язок навантаження та відновлення

Фізичне навантаження повинно поєднуватися з достатнім відпочинком і відновленням.

Єдність фізичного та психічного розвитку

Фізичний розвиток впливає на психологічний стан людини, а мотивація, емоції та психічний стан впливають на результативність фізичної діяльності.

Взаємозв'язок навчання і розвитку

Оволодіння руховими діями одночасно сприяє розвитку фізичних якостей і формуванню особистісних характеристик.

Практичні завдання

Завдання 1. «Структура системи фізичного виховання»

Побудуйте схему «Система фізичного виховання», включивши до неї:

- мету;
- завдання;
- принципи;
- засоби;
- методи;
- форми;
- суб'єктів;
- матеріальне забезпечення;
- контроль;
- очікувані результати.

Поясніть взаємозв'язок між складовими системи.

Завдання 2. Аналіз принципів

Визначте, який принцип фізичного виховання реалізується в кожній ситуації.

1. Навантаження поступово збільшується.
 2. Студенту пояснюють значення кожної вправи.
 3. Для підготовлених і не підготовлених студентів використовують різний рівень навантаження.
 4. Заняття проводяться регулярно протягом семестру.
 5. Перед виконанням складної вправи викладач демонструє її техніку.
 6. Навантаження підбирається відповідно до можливостей студента.
- Обґрунтуйте свої відповіді.

Завдання 3. Ситуаційна задача «Навантаження»

Викладач фізичного виховання дає однакове фізичне навантаження всім студентам незалежно від рівня їхньої фізичної підготовленості.

Проаналізуйте ситуацію:

1. Які принципи фізичного виховання порушено?
2. Які негативні наслідки можуть виникнути?
3. Як необхідно організувати навантаження?

4. Які показники потрібно враховувати?
5. Як реалізувати принцип індивідуалізації?

Завдання 4. «Засіб, метод чи форма?»

Розподіліть наведені поняття за трьома категоріями:

Біг, лекція, рухлива гра, демонстрація вправи, спортивне змагання, вправи з обтяженням, пояснення, самостійне тренування, плавання, інструктаж, спортивна секція, ходьба.

Категорії:

- засоби;
- методи;
- організаційні форми.

Поясніть свій вибір.

Завдання 5. Моделювання системи фізичного виховання

Розробіть модель системи фізичного виховання для однієї з категорій:

- дітей дошкільного віку;
- учнів школи;
- студентів ЗВО;
- працюючих дорослих;
- людей старшого віку.

Визначте:

1. Мету.
2. Завдання.
3. Засоби.
4. Методи.
5. Форми.
6. Принципи.
7. Особливості контролю.
8. Очікувані результати.

Контрольні запитання

1. Що таке система фізичного виховання?
2. Яка основна мета системи фізичного виховання?
3. Які основні завдання фізичного виховання?
4. На які групи поділяються завдання фізичного виховання?
5. Які основні компоненти системи фізичного виховання?
6. Хто є суб'єктами системи фізичного виховання?
7. Які основні засоби фізичного виховання?
8. Що є основним специфічним засобом фізичного виховання?
9. Які методи фізичного виховання ви знаєте?
10. Які організаційні форми фізичного виховання існують?

Висновки

Система фізичного виховання є цілісною сукупністю взаємопов'язаних компонентів, спрямованих на фізичний розвиток людини, зміцнення здоров'я, формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та виховання стійкої потреби у фізичній активності.

Структура системи фізичного виховання включає мету, завдання, принципи, засоби, методи, організаційні форми, суб'єктів, матеріально-технічне та нормативно-методичне забезпечення, контроль і оцінювання результатів.

Ефективність фізичного виховання забезпечується дотриманням основних принципів: систематичності, доступності, поступовості, індивідуалізації, свідомості та активності, наочності, міцності та оздоровчої спрямованості.

Процес фізичного виховання ґрунтується на закономірностях адаптації організму, взаємозв'язку навантаження і відновлення, систематичності занять, взаємозалежності фізичного та психічного розвитку.

Важливою умовою ефективності є індивідуальний підхід, оскільки фізичні можливості, потреби, мотивація та рівень підготовленості людей суттєво відрізняються.

Фізичне виховання має здійснюватися протягом усього життя людини та змінювати свій зміст відповідно до віку, стану здоров'я, професійної діяльності та життєвих потреб.

Отже, правильно організована система фізичного виховання сприяє гармонійному розвитку особистості, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, формуванню фізичної культури та готовності людини до активної професійної і суспільної діяльності.

Практичне заняття 13

Тема: «Фізична культура в загальній культурі людства»

Мета заняття

Сформувати у здобувачів вищої освіти цілісне уявлення про фізичну культуру як важливу складову загальної культури людства; розкрити її історичне значення, соціальні та культурні функції; визначити роль фізичної культури у фізичному, інтелектуальному, моральному, естетичному та соціальному розвитку особистості; сформувати розуміння значення фізичної активності у сучасному суспільстві та способі життя людини.

Завдання заняття

1. Розкрити сутність понять «культура» та «фізична культура».
2. Визначити місце фізичної культури у структурі загальної культури людства.
3. Охарактеризувати історичні етапи розвитку фізичної культури.
4. Проаналізувати роль фізичних вправ у житті людини на різних етапах розвитку суспільства.
5. Визначити основні соціальні та культурні функції фізичної культури.
6. Розкрити взаємозв'язок фізичної, моральної, естетичної та інтелектуальної культури.
7. Охарактеризувати роль спорту як складової сучасної фізичної культури.

8. Визначити значення фізичної культури для здорового способу життя.
9. Проаналізувати вплив сучасних соціальних процесів на розвиток фізичної культури.
10. Сформувати навички аналізу культурного та соціального значення фізичної активності.

1. Теоретична частина

1.1. Поняття культури

Культура є результатом матеріальної та духовної діяльності людства, системою цінностей, норм, знань, традицій і способів діяльності, які формуються та передаються від покоління до покоління.

Культура охоплює різні сфери життя суспільства:

- науку;
- освіту;
- мистецтво;
- мораль;
- релігію;
- побут;
- спорт;
- фізичне виховання;
- професійну діяльність;
- соціальні традиції.

Фізична культура є невід'ємною частиною загальної культури, оскільки пов'язана з розвитком людини, її тілесністю, здоров'ям, руховою активністю та здатністю використовувати фізичні можливості для повноцінної життєдіяльності.

2. Поняття фізичної культури

Фізична культура — це частина загальної культури суспільства, яка охоплює знання, цінності, засоби, способи та результати діяльності людини, спрямовані на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, удосконалення рухових можливостей і формування культури здорового способу життя.

Фізична культура включає:

- фізичне виховання;
- спорт;
- фізкультурно-оздоровчу діяльність;
- рухову рекреацію;
- фізичну підготовку;
- професійно-прикладну фізичну підготовку;
- знання про здоров'я та фізичну активність;
- фізкультурні традиції та цінності.

Фізична культура має як індивідуальний, так і суспільний характер.

3. Місце фізичної культури в загальній культурі

Фізична культура пов'язана з усіма основними сферами культури.

Фізична культура і освіта

Фізичне виховання є складовою освітнього процесу. Воно формує знання про фізичну активність, здоров'я, рухові навички та правила безпечної поведінки.

Фізична культура і наука

Розвиток фізичної культури ґрунтується на досягненнях:

- педагогіки;
- психології;
- анатомії;
- фізіології;
- біомеханіки;
- медицини;
- соціології;
- спортивної науки.

Фізична культура і мистецтво

Рухи людини можуть мати естетичну цінність. Це особливо проявляється у:

- гімнастиці;
- танці;
- фігурному катанні;
- спортивній акробатиці;
- хореографії.

Фізична культура і мораль

Спортивна та фізкультурна діяльність сприяє формуванню:

- дисциплінованості;
- чесності;
- відповідальності;
- наполегливості;
- поваги до інших;
- здатності дотримуватися правил.

Фізична культура і суспільство

Спільні фізкультурні та спортивні заходи сприяють соціалізації, комунікації, формуванню командної взаємодії та суспільної активності.

4. Історичний розвиток фізичної культури

Фізична культура виникла разом із людським суспільством. Рухова активність була необхідною умовою виживання людини.

Первісне суспільство

Фізична активність була пов'язана з:

- полюванням;
- збиранням;
- рибальством;
- пересуванням;
- захистом;
- підготовкою до трудової діяльності.

Поступово виникали елементи спеціальної фізичної підготовки молоді.

Стародавній світ

У стародавніх цивілізаціях фізична культура набула більш організованого характеру.

Особливого розвитку вона досягла у Стародавній Греції, де фізичне виховання розглядалося як важлива частина формування гармонійно розвиненої особистості.

Важливе місце займали:

- гімнастика;
- боротьба;
- біг;
- метання;
- військова підготовка;
- змагання.

Середньовіччя

Фізична культура значною мірою була пов'язана з військовою підготовкою та лицарськими традиціями.

Розвивалися:

- верхова їзда;
- фехтування;
- боротьба;
- стрільба;
- військові вправи.

Новий час

У цей період формується науковий підхід до фізичного виховання. Розвиваються системи гімнастики, фізичного виховання та спортивної підготовки.

Фізична культура поступово стає важливою складовою освіти.

Сучасний період

У сучасному суспільстві фізична культура охоплює:

- фізичне виховання;
- масовий спорт;
- професійний спорт;
- фітнес;
- рекреацію;
- оздоровчу фізичну активність;
- адаптивну фізичну культуру;
- міжнародний спортивний рух.

5. Основні функції фізичної культури

Фізична культура виконує низку важливих функцій.

Оздоровча функція

Спрямована на зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму та профілактику негативних наслідків недостатньої рухової активності.

Освітня функція

Забезпечує набуття знань про фізичну культуру, здоров'я, рухову активність та способи фізичного самовдосконалення.

Виховна функція

Сприяє формуванню морально-вольових якостей, дисципліни та відповідальності.

Соціальна функція

Формує навички взаємодії, командної роботи та соціальної адаптації.

Комунікативна функція

Створює умови для спілкування та взаємодії між людьми.

Рекреативна функція

Забезпечує активний відпочинок, відновлення працездатності та емоційне розвантаження.

Естетична функція

Сприяє розвитку культури рухів, гармонійності та естетичного сприйняття фізичної діяльності.

Професійно-прикладна функція

Сприяє підготовці людини до виконання професійних обов'язків, які потребують певного рівня фізичної підготовленості.

6. Фізична культура як система цінностей

Фізична культура має не лише практичне, а й ціннісне значення.

До фізкультурних цінностей належать:

- здоров'я;
- фізична активність;
- працездатність;
- фізична досконалість;
- самодисципліна;
- самоконтроль;
- активний спосіб життя;
- прагнення до самовдосконалення.

Формування позитивного ставлення до фізичної активності є важливою умовою здорового способу життя.

7. Фізична культура і спосіб життя людини

Сучасний спосіб життя характеризується значним збільшенням часу, який людина проводить у сидячому положенні, використанням цифрових технологій та зниженням природної рухової активності.

Тому особливого значення набувають:

- регулярна фізична активність;
- активний відпочинок;
- ходьба;
- заняття спортом;
- фітнес;
- ранкова гімнастика;
- туристична діяльність;
- рухливі ігри.

Фізична культура допомагає сформувати звичку до активного способу життя.

8. Спорт як складова фізичної культури

Спорт є важливою складовою сучасної фізичної культури.

Він включає діяльність, пов'язану з підготовкою та участю у спортивних змаганнях.

Спорт сприяє:

- розвитку фізичних якостей;
- формуванню дисципліни;
- розвитку вольових якостей;
- соціалізації;
- командній взаємодії;
- професійному самовизначенню;
- формуванню мотивації до фізичної активності.

Спорт також має важливе соціальне та культурне значення, оскільки об'єднує людей навколо спільних цінностей та інтересів.

9. Фізична культура і всебічний розвиток особистості

Фізична культура сприяє гармонійному розвитку людини.

Фізичний розвиток пов'язаний із:

- психічним станом;
- працездатністю;
- самооцінкою;
- соціальною активністю;
- здатністю до навчання;
- формуванням вольових якостей.

Систематичні фізичні заняття можуть сприяти розвитку самодисципліни, цілеспрямованості, наполегливості та відповідального ставлення до власного здоров'я.

10. Фізична культура в сучасному суспільстві

Сьогодні фізична культура виходить за межі традиційного фізичного виховання.

До сучасних форм належать:

- фітнес;
- оздоровчий біг;
- скандинавська ходьба;
- велосипедний спорт;
- туризм;
- йога;
- функціональні тренування;
- рекреаційна рухова активність;
- адаптивна фізична культура;
- масові спортивні заходи.

Важливим напрямом є формування культури здоров'я та відповідального ставлення людини до власного фізичного стану.

11. Глобалізація та фізична культура

Глобалізація сприяє поширенню різних видів спорту та фізичної активності між країнами.

Міжнародні спортивні змагання, обмін досвідом, розвиток спортивних технологій та міжнародна співпраця сприяють взаємному культурному впливу.

Одночасно глобалізація створює нові виклики:

- комерціалізація спорту;
- надмірна орієнтація на результат;
- професійне перевантаження спортсменів;
- поширення малорухливого способу життя;
- залежність від цифрових технологій.

Тому важливо зберігати баланс між спортивними досягненнями, здоров'ям та гуманістичними цінностями.

12. Фізична культура і цифрове суспільство

Цифрові технології можуть як зменшувати, так і стимулювати фізичну активність.

Негативним фактором є збільшення часу, проведеного за комп'ютером і смартфоном.

Водночас цифрові технології дозволяють використовувати:

- фітнес-застосунки;
- спортивні трекери;
- онлайн-тренування;
- цифровий контроль фізичної активності;
- відеоаналіз техніки вправ;
- електронні щоденники тренувань.

Таким чином, сучасні технології можуть бути ефективним інструментом формування фізичної культури за умови їх раціонального використання.

13. Практичні завдання

Завдання 1. «Фізична культура в системі культури»

Побудуйте схему «Фізична культура як складова загальної культури».

У центрі схеми розмістіть поняття «Фізична культура», а навколо — її зв'язки з:

- освітою;
- наукою;
- мистецтвом;
- мораллю;
- медициною;
- суспільством;
- спортом;
- способом життя.

Поясніть кожен зв'язок.

Завдання 2. «Історичний розвиток»

Розташуйте історичні періоди у правильній послідовності:

- Стародавній світ;
- сучасний період;
- первісне суспільство;
- Новий час;
- Середньовіччя.

Для кожного періоду визначте характерні форми фізичної активності та її основне призначення.

Завдання 3. Аналіз функцій фізичної культури

Визначте, яку функцію фізичної культури реалізують наведені ситуації:

1. Студент регулярно займається бігом для підтримання фізичної форми.
 2. Група студентів бере участь у спортивному змаганні.
 3. Викладач пояснює правила безпечного виконання вправ.
 4. Спортсмен формує дисциплінованість та наполегливість.
 5. Людина займається фізичними вправами для відновлення після розумової роботи.
 6. Хореографічні рухи використовуються для створення естетичного образу.
- Обґрунтуйте свої відповіді.

Завдання 4. Ситуаційна задача «Малорухливий спосіб життя»

Студент проводить більшу частину дня за комп'ютером, мало рухається та рідко займається фізичними вправами.

Проаналізуйте ситуацію та запропонуйте:

1. Які фактори негативно впливають на його рухову активність?
2. Які форми фізичної активності можна запропонувати?
3. Як сформувати стійку мотивацію до занять?
4. Яку роль відіграє фізична культура у зміні способу життя?
5. Як можна використовувати цифрові технології для контролю фізичної активності?

Завдання 5. «Фізична культура та особистість»

Складіть перелік особистісних якостей, які можуть формуватися під впливом фізкультурно-спортивної діяльності.

Розподіліть їх на групи:

- фізичні;
- моральні;
- вольові;
- соціальні;
- психологічні;
- організаційні.

Контрольні запитання

1. Що таке культура?

2. Що таке фізична культура?
3. Яке місце фізична культура посідає у загальній культурі людства?
4. Які основні складові фізичної культури?
5. Яке значення має фізична культура для розвитку особистості?
6. Як виникла фізична культура?
7. Якими були основні форми фізичної активності первісної людини?
8. Яке значення мала фізична культура у Стародавній Греції?
9. Які особливості фізичної культури Середньовіччя?
10. Як змінилася фізична культура в Новий час?

Висновки

Фізична культура є важливою складовою загальної культури людства. Вона виникла як необхідна умова життєдіяльності людини та поступово перетворилася на складну соціокультурну систему, що охоплює фізичне виховання, спорт, рекреацію, оздоровчу діяльність та фізичне самовдосконалення.

Історичний розвиток фізичної культури відображає зміни в суспільстві, його потребах, цінностях, рівні науки та освіти. Від природної рухової активності первісної людини вона пройшла шлях до сучасних організованих форм фізичного виховання, спорту, фітнесу та рекреації.

Фізична культура виконує оздоровчу, освітню, виховну, соціальну, комунікативну, рекреативну, естетичну та професійно-прикладну функції. Вона сприяє не лише фізичному розвитку, а й формуванню дисциплінованості, відповідальності, наполегливості, комунікативних та соціальних якостей.

У сучасному суспільстві значення фізичної культури зростає через поширення малорухливого способу життя та збільшення часу, проведеного за цифровими пристроями. Тому формування стійкої потреби у фізичній активності є важливою умовою гармонійного розвитку особистості.

Отже, фізична культура є не просто сукупністю фізичних вправ, а важливим культурним явищем, системою цінностей і способом самореалізації людини. Її розвиток сприяє формуванню фізично активної, здорової, соціально відповідальної та всебічно розвиненої особистості.

Практичне заняття 14

Тема: «Управлінська діяльність у сфері фізичної культури і спорту»

Мета заняття

Сформувати у здобувачів вищої освіти системне уявлення про сутність, зміст і особливості управлінської діяльності у сфері фізичної культури і спорту; ознайомити з основними функціями, принципами, методами та рівнями управління; сформувати навички прийняття управлінських рішень, планування спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів та аналізу управлінських ситуацій.

Завдання заняття

1. Розкрити сутність поняття «управління у сфері фізичної культури і спорту».
2. Визначити основні цілі та завдання спортивного управління.

3. Охарактеризувати структуру управління сферою фізичної культури і спорту.
4. Розглянути основні рівні управління.
5. Охарактеризувати функції управління.
6. Визначити основні принципи управлінської діяльності.
7. Розглянути методи управління спортивними та фізкультурними організаціями.
8. Проаналізувати роль керівника у діяльності спортивної організації.
9. Сформувати навички планування, організації та контролю спортивних заходів.
10. Розвивати вміння приймати управлінські рішення та вирішувати професійні ситуації.

1. Теоретична частина

1.1. Поняття управління у сфері фізичної культури і спорту

Управління у сфері фізичної культури і спорту — це цілеспрямований процес організації, координації, регулювання та контролю діяльності людей і організацій для досягнення визначених фізкультурно-оздоровчих, спортивних, соціальних та професійних цілей.

Управління забезпечує узгодженість діяльності різних учасників сфери фізичної культури і спорту.

До них належать:

- органи державного управління;
- органи місцевого самоврядування;
- спортивні федерації;
- спортивні клуби;
- дитячо-юнацькі спортивні школи;
- заклади освіти;
- фітнес-центри;
- громадські спортивні організації;
- професійні спортивні клуби;
- тренери;
- інструктори;
- спортсмени;
- інші фахівці.

2. Мета управлінської діяльності

Основною метою управління є створення ефективних умов для розвитку фізичної культури і спорту, забезпечення доступності фізкультурно-оздоровчих та спортивних послуг, підготовки спортсменів, організації спортивних заходів та раціонального використання ресурсів.

Управлінська діяльність спрямована на:

- розвиток фізичної культури;
- популяризацію здорового способу життя;

- залучення населення до фізичної активності;
- розвиток дитячого та юнацького спорту;
- підтримку спорту вищих досягнень;
- організацію спортивних заходів;
- розвиток спортивної інфраструктури;
- підготовку кадрів;
- ефективне використання матеріальних і фінансових ресурсів.

3. Система управління у сфері фізичної культури і спорту

Система управління включає суб'єктів управління, об'єкти управління, управлінські функції, методи, ресурси та інформаційне забезпечення.

Суб'єкти управління

Суб'єктами є органи та особи, які здійснюють управлінський вплив:

- керівники;
- менеджери;
- директори спортивних організацій;
- тренери;
- керівники структурних підрозділів;
- органи державної влади;
- органи місцевого самоврядування;
- керівні органи спортивних федерацій.

Об'єкти управління

Об'єктами є:

- спортивні організації;
- колективи;
- спортивні команди;
- фізкультурно-оздоровчі програми;
- спортивні заходи;
- матеріальні ресурси;
- персонал;
- спортивна інфраструктура;
- фінансові ресурси.

4. Рівні управління

Управління сферою фізичної культури і спорту може здійснюватися на різних рівнях.

Державний рівень

Визначаються основні напрями державної політики у сфері фізичної культури і спорту, нормативні та стратегічні засади її розвитку.

Регіональний рівень

Забезпечується реалізація державної та регіональної політики, підтримка спортивних програм, розвиток інфраструктури та організація відповідних заходів.

Місцевий рівень

Здійснюється організація фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності на рівні територіальних громад.

Організаційний рівень

Управління здійснюється безпосередньо в спортивних клубах, школах, федераціях, фітнес-центрах, закладах освіти та інших організаціях.

Груповий та індивідуальний рівень

Управління може бути пов'язане з діяльністю тренера, керівника команди або іншого фахівця, який організовує роботу конкретної групи чи спортсмена.

5. Основні функції управління

Планування

Передбачає визначення цілей, завдань, ресурсів, термінів та очікуваних результатів.

Планування може бути:

- стратегічним;
- перспективним;
- поточним;
- оперативним.

Організація

Передбачає розподіл завдань, ресурсів та відповідальності між учасниками діяльності.

Мотивація

Спрямована на зацікавлення працівників, спортсменів та інших учасників у досягненні визначених цілей.

Координація

Забезпечує узгодженість діяльності різних працівників, підрозділів та організацій.

Контроль

Передбачає оцінювання результатів діяльності, виявлення відхилень та внесення необхідних коректив.

Регулювання

Полягає у своєчасному коригуванні діяльності відповідно до змін умов та отриманих результатів.

6. Принципи управління

Ефективна управлінська діяльність ґрунтується на певних принципах.

Принцип цілеспрямованості

Усі управлінські дії повинні бути спрямовані на досягнення конкретної мети.

Принцип системності

Управління повинно враховувати взаємозв'язок усіх складових спортивної організації.

Принцип плановості

Діяльність має здійснюватися на основі чітко визначених планів.

Принцип відповідальності

Кожен учасник повинен розуміти свої обов'язки та відповідальність за результат.

Принцип демократичності

Передбачає врахування думок працівників, спортсменів та інших учасників процесу.

Принцип професійності

Управлінські рішення повинні базуватися на професійних знаннях та компетентностях.

Принцип ефективності

Ресурси повинні використовуватися раціонально для досягнення максимально можливого результату.

Принцип законності

Управлінська діяльність повинна відповідати чинному законодавству та встановленим нормативним вимогам.

7. Методи управління

Методи управління — це способи впливу керівника на працівників, спортсменів та організаційні процеси.

Адміністративні методи

Передбачають використання наказів, розпоряджень, інструкцій, правил та нормативних документів.

Економічні методи

Пов'язані з фінансуванням, матеріальним стимулюванням, преміюванням, бюджетуванням та ефективним використанням ресурсів.

Соціально-психологічні методи

Передбачають використання мотивації, переконання, підтримки, командної взаємодії, формування позитивного психологічного клімату.

Організаційні методи

Спрямовані на раціональну побудову діяльності організації, розподіл функцій та визначення відповідальності.

8. Управлінське рішення

Управлінське рішення — це вибір керівником певного варіанта дій для розв'язання конкретної проблеми або досягнення поставленої мети.

Основні етапи прийняття рішення:

1. Виявлення проблеми.
2. Збір необхідної інформації.
3. Аналіз ситуації.
4. Формування можливих варіантів.
5. Оцінювання варіантів.
6. Вибір рішення.
7. Реалізація.
8. Контроль результатів.
9. Корекція за необхідності.

Якість управлінського рішення залежить від достовірності інформації, професійної компетентності керівника та здатності прогнозувати наслідки.

9. Планування діяльності спортивної організації

Планування є основою ефективного управління.

План спортивної організації може містити:

- цілі;
- завдання;
- календар заходів;
- відповідальних осіб;
- терміни виконання;
- необхідні ресурси;
- бюджет;
- критерії оцінювання;
- очікувані результати.

Важливо, щоб поставлені цілі були конкретними, реалістичними та такими, що піддаються оцінюванню.

10. Управління персоналом

Персонал є одним із найважливіших ресурсів спортивної організації.

Управління персоналом передбачає:

- підбір працівників;
- розподіл обов'язків;
- адаптацію нових працівників;
- мотивацію;
- професійний розвиток;
- оцінювання діяльності;
- формування команд;
- вирішення конфліктів.

Керівник повинен створювати умови для професійного розвитку працівників та ефективної командної роботи.

11. Лідерство у сфері фізичної культури і спорту

Лідерство є важливою складовою управлінської діяльності.

Ефективний керівник повинен:

- мати чітке бачення мети;
- бути відповідальним;
- приймати рішення;
- вміти мотивувати інших;
- ефективно комунікувати;
- делегувати завдання;
- конструктивно вирішувати конфлікти;
- підтримувати команду;
- бути прикладом професійної поведінки.

У спортивній діяльності лідерські якості важливі як для керівника організації, так і для тренера та капітана команди.

12. Комунікація в управлінській діяльності

Ефективне управління неможливе без якісної комунікації.

Основними видами комунікації є:

- усна;
- письмова;
- електронна;
- формальна;
- неформальна;
- індивідуальна;
- групова.

Керівник повинен уміти:

- чітко формулювати завдання;
- слухати співробітників;
- надавати зворотний зв'язок;
- вести переговори;
- проводити наради;
- вирішувати конфлікти.

Практичні завдання

Завдання 1. «Структура управління»

Побудуйте схему «Система управління у сфері фізичної культури і спорту».

Включіть:

- суб'єкт управління;
- об'єкт управління;
- мету;
- завдання;
- функції;
- принципи;
- методи;
- ресурси;
- інформацію;
- контроль;
- результат.

Поясніть взаємозв'язки між елементами.

Завдання 2. «Методи управління»

Визначте, який метод управління використовується у наведених ситуаціях:

1. Керівник видав наказ про проведення спортивного заходу.
2. Працівникам встановили премію за досягнення визначених результатів.
3. Керівник проводить індивідуальну бесіду зі співробітником для підвищення його мотивації.
4. Визначено структуру організаційного комітету та розподілено обов'язки.
5. Працівникам надали письмові інструкції щодо виконання завдань.

Обґрунтуйте свої відповіді.

Завдання 3. Ситуаційна задача «Спортивний захід»

Вам доручено організувати університетський спортивний турнір. Розробіть короткий план управління заходом.

Визначте:

1. Мету.
2. Цільову аудиторію.
3. Дату та місце.
4. Організаційний комітет.
5. Розподіл обов'язків.
6. Необхідне обладнання.
7. Інформаційне забезпечення.
8. Заходи безпеки.
9. Систему оцінювання.
10. Очікувані результати.

Завдання 4. Ситуаційна задача «Конфлікт у команді»

Двоє працівників спортивної організації мають конфлікт, який негативно впливає на роботу команди.

Запропонуйте алгоритм дій керівника:

1. Виявлення причин конфлікту.
 2. Спілкування з учасниками.
 3. Визначення спільних інтересів.
 4. Пошук варіантів вирішення.
 5. Прийняття рішення.
 6. Контроль ситуації після вирішення конфлікту.
- Обґрунтуйте доцільність запропонованого алгоритму.

Завдання 5. «Професійний портрет керівника»

Складіть перелік професійних та особистісних якостей ефективного керівника спортивної організації.

Розподіліть їх на групи:

- професійні;
- організаційні;
- комунікативні;
- лідерські;
- морально-етичні;
- аналітичні;
- емоційно-вольові.

Контрольні запитання

1. Що таке управління у сфері фізичної культури і спорту?
2. Яка основна мета управлінської діяльності?
3. Хто є суб'єктами управління?

4. Що є об'єктами управління?
5. Які існують рівні управління?
6. Які основні функції управління?
7. У чому полягає функція планування?
8. Що передбачає організаційна функція?
9. Яке значення має мотивація?
10. У чому полягає координація?

Висновки

Управлінська діяльність є важливою складовою функціонування та розвитку сфери фізичної культури і спорту. Вона забезпечує цілеспрямовану організацію діяльності спортивних організацій, раціональне використання ресурсів, координацію роботи персоналу та досягнення визначених цілей.

Основними функціями управління є планування, організація, мотивація, координація, контроль і регулювання. Їх комплексне застосування дозволяє забезпечити ефективність роботи спортивної організації та своєчасно реагувати на зміни.

Ефективне управління ґрунтується на принципах цілеспрямованості, системності, плановості, професійності, відповідальності, демократичності, ефективності та законності.

Особливого значення набуває професійна компетентність керівника. Сучасний управлінець у сфері фізичної культури і спорту повинен володіти організаційними, комунікативними, аналітичними та лідерськими якостями, уміти приймати рішення, мотивувати працівників, управляти конфліктами та ефективно використовувати наявні ресурси.

Управління спортивними заходами, персоналом, фінансовими та матеріальними ресурсами потребує системного підходу, чіткого планування та постійного контролю результатів.

Отже, професійно організована управлінська діяльність створює умови для стабільного функціонування спортивних організацій, розвитку фізичної культури, залучення населення до фізичної активності, підвищення якості спортивних послуг та досягнення високих спортивних і соціальних результатів.

Практичне заняття 15

Тема: «Фізична культура Нового часу: етапи розвитку спорту та олімпійського руху в модерну добу»

Мета заняття

Сформувати у здобувачів вищої освіти цілісне уявлення про розвиток фізичної культури та спорту в Новий час і модерну добу; простежити основні етапи становлення сучасного спорту та олімпійського руху; визначити вплив соціально-економічних, політичних і культурних процесів на розвиток фізичної культури; охарактеризувати передумови відродження Олімпійських ігор та формування сучасного міжнародного олімпійського руху.

Завдання заняття

1. Охарактеризувати особливості розвитку фізичної культури в Новий час.
2. Визначити основні історичні етапи становлення сучасного спорту.
3. Розкрити вплив промислової революції та урбанізації на розвиток фізичної активності.
4. Проаналізувати формування національних систем фізичного виховання.
5. Охарактеризувати передумови виникнення сучасного міжнародного спорту.
6. Розкрити історичне значення відродження Олімпійських ігор.
7. Охарактеризувати діяльність П'єра де Кубертена та його роль у розвитку олімпійського руху.
8. Визначити основні принципи та цінності олімпізму.
9. Проаналізувати основні етапи розвитку сучасного Олімпійського руху.
10. Сформувати навички аналізу історичних подій та їхнього впливу на сучасну фізичну культуру і спорт.

1. Теоретична частина

1.1. Загальна характеристика фізичної культури Нового часу

Новий час став важливим етапом розвитку фізичної культури. У цей період відбувалися значні соціальні, економічні, політичні та культурні зміни, які вплинули на ставлення суспільства до фізичного виховання та спорту.

Розвиток науки, освіти, промисловості, міст і транспортної системи сприяв формуванню нових форм організації фізичної активності.

Фізична культура поступово переходила:

- від переважно військової та практичної підготовки до систематизованого фізичного виховання;
- від локальних ігор до організованих спортивних змагань;
- від традиційних фізичних вправ до науково обґрунтованих систем тренування;
- від місцевих змагань до національного та міжнародного спортивного руху.

2. Основні етапи розвитку фізичної культури Нового часу

Умовно розвиток фізичної культури Нового часу можна поділити на декілька етапів.

I етап — XVI–XVII століття

Цей період характеризується формуванням гуманістичного підходу до фізичного виховання.

Гуманісти розглядали людину як цілісну особистість, розвиток якої має передбачати поєднання фізичного та інтелектуального вдосконалення.

Фізичні вправи поступово включаються до освітнього процесу.

Розвиваються:

- гімнастика;
- фехтування;
- верхова їзда;
- плавання;
- боротьба;

- рухливі ігри.

3. Розвиток педагогічних ідей фізичного виховання

У XVII–XVIII століттях формується розуміння необхідності систематичного фізичного виховання.

Важливе значення мали педагогічні ідеї, відповідно до яких фізичний розвиток розглядався як необхідна умова гармонійного розвитку людини.

Фізичне виховання поступово стає частиною освітніх систем.

Особлива увага приділяється:

- загартуванню;
- гігієні;
- руховій активності;
- розвитку сили та витривалості;
- формуванню правильної постави;
- підготовці до практичної діяльності.

4. II етап — XVIII–XIX століття

Цей період характеризується формуванням національних систем фізичного виховання та розвитком організованого спорту.

На розвиток фізичної культури вплинули:

- промислова революція;
- урбанізація;
- розвиток системи освіти;
- поява спортивних клубів;
- розвиток засобів масової інформації;
- удосконалення транспорту;
- формування національної самосвідомості.

У різних європейських країнах виникали власні системи фізичного виховання.

5. Національні системи фізичного виховання

Німецька система

Значну роль у розвитку німецької гімнастичної системи відіграв Фрідріх Людвіг Ян.

Основна увага приділялася:

- гімнастичним вправам;
- фізичній підготовці молоді;
- дисципліні;
- патріотичному вихованню;
- колективній діяльності.

Шведська система

Пов'язана з діяльністю Пера Генріка Лінга.

Основна увага приділялася:

- анатомічно обґрунтованим вправам;
- правильності рухів;

- поставі;
- лікувально-оздоровчій спрямованості;
- систематичності занять.

Англійська система

В Англії активно розвивалися спортивні ігри та змагання.

Особливого поширення набули:

- футбол;
- регбі;
- крикет;
- веслування;
- легка атлетика;
- бокс.

Саме англійська спортивна культура значною мірою сприяла формуванню сучасної моделі клубного спорту та змагальної діяльності.

6. Промислова революція та розвиток спорту

Промислова революція суттєво змінила спосіб життя населення.

З одного боку, механізація праці поступово зменшувала потребу в частині фізичних зусиль під час роботи.

З іншого боку, розвиток міст і промисловості створив умови для:

- організації спортивних клубів;
- проведення змагань;
- розвитку спортивної інфраструктури;
- поширення спортивної інформації;
- формування професійного спорту.

Спорт поступово перетворювався на самостійну соціальну та культурну сферу.

7. Формування сучасного спорту

У XIX столітті відбувається стандартизація правил спортивних змагань.

Створюються спортивні клуби та федерації, визначаються правила проведення змагань, встановлюються стандарти спортивних майданчиків та обладнання.

Відбувається перехід:

гра → організована спортивна діяльність → змагання → спортивна організація → національна федерація → міжнародна федерація.

Цей процес став важливою передумовою виникнення міжнародного спорту.

8. Виникнення міжнародного спортивного руху

У другій половині XIX століття спортивні зв'язки між країнами значно розширилися.

Проводилися міжнародні змагання, створювалися міжнародні спортивні організації, уніфікувалися правила.

Важливими передумовами міжнародного спортивного руху стали:

- розвиток транспорту;

- міжнародні контакти;
- поширення спортивної преси;
- розвиток спортивних клубів;
- формування міжнародних федерацій;
- популяризація ідеї мирного суперництва.

9. Передумови відродження Олімпійських ігор

Ідея сучасних Олімпійських ігор сформувалася під впливом інтересу до античної культури та прагнення використовувати спорт як засіб міжнародного спілкування.

Важливу роль у відродженні Олімпійського руху відіграв французький педагог і громадський діяч **П'єр де Кубертен**.

Він вважав, що спорт може сприяти:

- фізичному розвитку молоді;
- вихованню характеру;
- міжнародному взаєморозумінню;
- мирному суперництву;
- культурному обміну.

10. Відродження сучасних Олімпійських ігор

У 1894 році в Парижі відбувся міжнародний конгрес, на якому було прийнято рішення про створення Міжнародного олімпійського комітету.

Перші сучасні Олімпійські ігри відбулися у **1896 році в Афінах**.

Ця подія стала початком сучасного міжнародного олімпійського руху.

У подальшому Олімпійські ігри стали одним із найбільших міжнародних спортивних форумів.

11. П'єр де Кубертен та його внесок в олімпійський рух

П'єр де Кубертен вважається одним із головних засновників сучасного Олімпійського руху.

Основними напрямками його діяльності були:

- популяризація фізичного виховання;
- розвиток міжнародного спорту;
- відродження Олімпійських ігор;
- формування олімпійських цінностей;
- використання спорту як засобу виховання молоді.

Його діяльність сприяла формуванню концепції сучасного олімпізму.

12. Олімпізм та його цінності

Олімпізм розглядається як філософія життя, яка поєднує спорт із культурою та освітою.

До основних цінностей олімпійського руху належать:

- досконалість;
- дружба;
- повага;

- чесна гра;
- взаєморозуміння;
- солідарність;
- мирне співіснування.

Олімпійський рух має не лише спортивне, а й соціальне та культурне значення.

13. Розвиток Олімпійського руху у XX столітті

У XX столітті Олімпійський рух значно розширився.

Збільшувалася:

- кількість країн-учасниць;
- кількість видів спорту;
- кількість спортсменів;
- географія проведення Ігор;
- роль засобів масової інформації;
- суспільна популярність спорту.

Одночасно Олімпійський рух стикався з різними проблемами:

- політизацією спорту;
- бойкотами;
- комерціалізацією;
- допінгом;
- проблемами чесної конкуренції;
- організаційними та фінансовими викликами.

Практичні завдання

Завдання 1. «Причини розвитку сучасного спорту»

Визначте, як на розвиток спорту вплинули:

- промислова революція;
- урбанізація;
- розвиток освіти;
- розвиток транспорту;
- засоби масової інформації;
- поява спортивних клубів;
- міжнародні контакти.

Для кожного чинника наведіть конкретний приклад.

Завдання 2. Ситуаційна задача «Олімпійський рух»

Уявіть, що ви є членом організаційного комітету, який наприкінці XIX століття працює над відродженням міжнародних спортивних змагань.

Визначте:

1. Які цілі повинен мати такий рух?
2. Які види спорту доцільно включити?
3. Які правила повинні бути спільними для всіх країн?
4. Які цінності необхідно покласти в основу руху?
5. Як залучити різні країни до участі?

Завдання 3. «Цінності олімпізму»

Поясніть значення таких цінностей:

- досконалість;
- дружба;
- повага;
- чесна гра;
- взаєморозуміння;
- солідарність.

Для кожної цінності наведіть приклад її прояву у сучасному спорті.

Завдання 4. Аналіз історичної ситуації

Розгляньте твердження:

«Розвиток сучасного спорту був неможливий без соціально-економічних змін Нового часу».

Підготуйте аргументи:

- на підтримку твердження;
- проти твердження.

Сформулюйте власний висновок.

Завдання 5. Мініпроект «Олімпійський рух у сучасному світі»

Підготуйте мініпроект на тему:

«Значення олімпійського руху для сучасного суспільства»

Проект повинен містити:

- історичні передумови виникнення;
- роль П'єра де Кубертена;
- значення Олімпійських ігор;
- основні олімпійські цінності;
- сучасні проблеми;
- перспективи розвитку;
- власну оцінку значення олімпійського руху.

Контрольні запитання

1. Що характеризує розвиток фізичної культури Нового часу?
2. Які основні етапи розвитку фізичної культури в Новий час?
3. Як гуманізм вплинув на розвиток фізичного виховання?
4. Яку роль відіграла промислова революція у розвитку спорту?
5. Що таке національна система фізичного виховання?
6. Які особливості німецької системи фізичного виховання?
7. У чому особливості шведської системи?
8. Які характерні риси англійської спортивної системи?
9. Які фактори сприяли формуванню сучасного спорту?
10. Коли почалося активне формування міжнародного спортивного руху?

Висновки

Фізична культура Нового часу стала важливим етапом формування сучасної системи фізичного виховання та спорту. Соціально-економічні й культурні зміни, розвиток науки, освіти, промисловості, міст і міжнародних зв'язків створили передумови для переходу від традиційних форм фізичної активності до організованого спорту.

У XVIII–XIX століттях сформувалися національні системи фізичного виховання, серед яких особливе значення мали німецька, шведська та англійська системи. Вони зробили вагомий внесок у розвиток гімнастики, фізичного виховання, спортивних ігор та змагальної діяльності.

У XIX столітті відбулося становлення сучасного спорту: створювалися спортивні клуби, федерації, уніфікувалися правила та розширювалися міжнародні спортивні контакти. Це створило необхідні умови для формування міжнародного спортивного руху.

Важливою подією стало відродження Олімпійських ігор. Діяльність П'єра де Кубертена сприяла створенню сучасного Олімпійського руху та поширенню ідеї використання спорту як засобу фізичного, морального й соціального виховання.

Сучасний олімпійський рух базується на таких цінностях, як досконалість, дружба, повага, чесна гра, взаєморозуміння та солідарність. Водночас сучасний спорт стикається з проблемами комерціалізації, політизації, допінгу, надмірної орієнтації на результат та інших викликів.

Отже, розвиток фізичної культури Нового часу та модерної доби заклав фундамент сучасної спортивної системи. Олімпійський рух став важливим міжнародним соціокультурним явищем, а спорт — невід'ємною частиною сучасної культури людства. Його подальший розвиток має поєднувати прагнення до спортивних досягнень із принципами гуманізму, чесності, поваги, здоров'я та міжнародного взаєморозуміння.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Брухно Е. Л., Бурка О. М., Глущенко Н. В. та ін. Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації : колективна монографія / за ред. В. М. Мазіна, Л. В. Шуби. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2023. 136 с.
2. Прозар М. В., Алексєєв О. О., Петрова Ю. А. Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті : навчальний посібник. 2023. Джерело орієнтоване на здобувачів вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».
3. Слободянюк М. А. Адміністративно-правове регулювання публічного управління у галузі фізичної культури та спорту : монографія. Одеса : Юридика, 2023. 198 с.
4. Кисельов В. О. Готовність вчителя фізичної культури до організації спортивно-масових заходів: холістичний підхід : монографія. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023.
5. Жарська Н. В. Фізичні вправи як засіб фізкультурно-спортивної реабілітації : лекція з навчальної дисципліни «Фізкультурно-спортивна реабілітація». Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. 24 с.
6. Поліщук Р. М., Сова А. І. Історія української культури : завдання для самостійної роботи. Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. 4 с.
7. Нерода Н. В. Класифікація — основа системи підготовки в адаптивному спорті : лекція з дисципліни «Адаптивний спорт». Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. 14 с.
8. Випасняк І. П., Шестерова Л. В., Кривенцова І. В. The professional readiness of student-teachers in physical education in Ukraine's war-torn areas. *Pedagogy of Health*. 2023.
9. Луцький В., Ієрмаков С., Кривенцова І. Visuo-motor response of students living in areas of military threat. *Physical Culture, Recreation and Rehabilitation*. 2023. Vol. 2, No. 2. P. 70–78.
10. Мельник Н. О. Стан розвитку фізкультурно-оздоровчих послуг в Україні : кваліфікаційна робота. Київ : НУФВСУ, 2023.
11. Довгодько Н. В. Удосконалення спеціальної підготовленості спортсменок високої кваліфікації на етапі підготовки до головних змагань у веслуванні академічному : дис. ... д-ра філософії за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». Київ : НУФВСУ, 2023. 199 с.
12. European Commission. Eurobarometer on Sport and Physical Activity. 2024. Матеріали містять актуальні дані щодо участі населення у фізичній активності та спорті в Європі.
13. European Commission. Health-enhancing physical activity in the European Union – Report and country factsheets 2024. Звіт щодо реалізації політики підтримки фізичної активності в країнах ЄС.
14. UNESCO. The Global State of Play Report and recommendations on quality physical education. Paris : World Health Organization. Physical activity. 2024. Актуальні міжнародні рекомендації та дані щодо значення фізичної активності для здоров'я населення. Всесвітня організація охорони здоров'я.

15. **Wassong S., Torres C., Taylor T. (eds.).** Olympic Knowledge. Essential Readings Series. Part 3. The Organisation of the Olympic Movement. Lausanne : The Olympic Studies Centre, **2024.**

16. **Kidd B.** The Olympic Movement, the United Nations, and the Sustainable Development Goals. *Olympic Knowledge – Essential Readings Series.* **2024. 15 p.**

17. **Бріскін Ю. А.** Проблеми олімпійського спорту сучасності та перспективи їх вирішення : лекція з навчальної дисципліни «Олімпійський спорт». Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, **2024. 31 с.**

18. **Бріскін Ю. А., Нерода Н. В.** Організація, проведення та спортивна програма Олімпійських ігор : лекція з навчальної дисципліни «Олімпійський і професійний спорт». Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, **2024. 17 с.**

19. **Covell D., Walker S.** Managing Sport Organizations: Responsibility for Performance. 5th ed. Routledge, **2024. 340 p.** Видання охоплює стратегічне управління, лідерство, управління персоналом, спортивними спорудами, технологіями та організаціями.

20. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII. Редакція від 27.12.2025. Цей закон є основним нормативним документом для лекцій про систему фізичної культури і спорту, фізкультурно-спортивний рух, управління та організаційні засади спорту.

21. Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо адаптивного спорту : Закон України від 17.04.2025 № 4370-IX. Особливо корисний для тем про сучасний розвиток фізичної культури, адаптивний спорт та інклюзивність.

22. Про академічну доброчесність : Закон України від 18.12.2025 № 4742-IX. Дуже актуальне джерело для лекції «Освітній процес у ЗВО та академічна доброчесність у сфері фізичної культури». Закон визначає принципи академічної доброчесності, правила для здобувачів освіти та викладачів, види порушень і механізми реагування.

ДЛЯ НОТАТОК

Вступ до спеціальності [Текст] : Методичні вказівки до практичних та самостійних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, галузі знань А Освіта, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» та освітньої програми «Фізична культура і спорт» спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура) та А7 Фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання /укладачі О.В. Гребік – Луцьк: ЛНТУ, 2026. – 112 с.

Комп'ютерний набір:

О.В. Гребік

Редактор:

О.В. Гребік

